菩 提 道 次 第 广 论 讲 记

（六）

宗喀巴大师　造
法尊法师　译
益西彭措堪布　编述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

《菩提道次第广论》讲记第六册（目录兼科判表）【表32】

论义
- 造论支分
- 菩提道次引导
  - 为显其法根源净故开示造者殊胜
  - 令于教授起敬重故开示其法殊胜
  - 如何讲听二种殊胜相应法
  - 如何正以教授引导学徒之次第
    - 道之根本亲近善知识轨理
    - 既亲近已如何修心次第
      - 于有暇身劝取心要
      - **如何摄取心要之理**
        - 于道总建立发决定解
        - **正于彼道取心要之理**
          - 于共下士道次修心
          - **于共中士道次修心**
            - **连接文** 【接表33】
            - **真实义**
              - **正修意乐**
                - 明求解脱之心 【接表33】
                - 发此之方便
                  - 连结文 【接表33】
                  - 真实义
                    - 由苦集门中思惟 【接表33】
                    - 由十二缘起思惟
                      - 支分差别 【接表38】
                      - 支分略摄 【接表38】
                      - 几世圆满 【接表39】
                      - 此等摄义 【接表39】
              - **彼生起之量** 【接表39】
              - 除遣于此邪执分别 【见第七册】
              - 此等摄义 【见第七册】
              - 抉择能趣解脱道性 【见第七册】
            - 摄义
          - 于上士道次修心 【见第七册】

第六册【表33】

于共中士道次修心

- 连接文
  - 敬礼句
  - 须修中士意乐
    - 归摄下士道内容 ---1
    - 为引生菩提心、趣入上士道之故
    - 不以下士道为足的理由
  - 对于轮回圆满不修厌离则无解脱，故应勤修 ---6
- 真实义
  - 正修意乐
    - 明求解脱之心
      - 认定解脱与系缚 ---8
      - 认定求解脱之心
      - 遣除对解脱的增益
    - 发此之方便
      - 连结文 ---13
      - 真实义
        - 由苦集门中思惟
          - 思惟苦谛生死过患
            - 显示四谛先说苦谛之意
              - 设疑 ---15
              - 真实回答
                - 略答
                - 广答
                  - 依次宣说苦集灭道之必要
                    - 先说苦谛之意趣 ---15
                    - 苦后说集之意趣
                    - 集后说灭之意趣
                    - 灭后说道之意趣
                  - 以教成立
                  - 以理成立
              - 反面论证 ---21
            - 正修苦谛
              - 思惟生死总苦
                - 思惟八苦 【接表34】
                - 思惟六苦 ┐
                - 思惟三苦 │
              - 思惟别苦 │ 【接表35】
              - 摄义 ┘
          - 思惟集谛流转次第 【接表36】
        - 由十二缘起思惟
          - 支分差别 ┐
          - 支分略摄 ┘ 【接表38】
          - 几世圆满 ┐
          - 此等摄义 │ 【接表39】
  - 彼生起之量 ┘
  - 除遣于此邪执分别 ┐
  - 此等摄义 │
  - 抉择能趣解脱道性 │ 【以下第七册】
- 摄义 ┘

第六册【表34】

正修苦谛

- 思惟生死总苦
  - 思惟八苦
    - 安立八苦之出处 ---23
    - 观待根机的差别而修行之理
    - 虽是观察修，然须远离沉掉而修习之理
    - 三乘一切功德以如是修行成办之理
    - 八苦修行之理
      - 思惟生苦
        - 思惟生苦五相 ---28
        - 特别思惟住胎之苦
          - 处胎不净之苦 ---32
          - 母食之苦
          - 住胎热苦
          - 以母威仪饮食引生之苦
          - 出胎之苦
            - 生产时所受之苦 ---36
            - 初生后所受之苦
        - 摄义
      - 思惟老苦
        - 盛色衰退 ---41
        - 气力衰退
        - 诸根衰退
        - 受用境界衰退
        - 寿量衰退
      - 思惟病苦
      - 思惟死苦
      - 思惟怨憎会苦 ---51
      - 思惟爱别离苦
      - 思惟所欲求不得苦
      - 思惟五取蕴苦
        - 广说 ---55
        - 教诫珍惜心要修行之理
    - 其感受生起之量 ---59
  - 思惟六苦
  - 思惟三苦
- 思惟别苦
- 摄义

【接表35】

第六册【表35】

正修苦谛

- 思惟生死总苦
  - 思惟八苦
  - 思惟六苦
    - 真实义
      - 略说 ---60
      - 广说
        - 无定过患
          - 他世无定 ---60
          - 现法无定
        - 无饱足过患
          - 以生死而苦乐无厌足之理 ---67
          - 轮回之乐犹如癞，受乐不能令意满足反生大苦
          - 病重难愈之苦 ---74
          - 往昔轮回苦乐都已经受，但仍然未能离贪
          - 须感受极为难忍的无边业苦
          - 忆念往昔无量好坏之身悉皆虚耗而精勤于菩提道
          - 以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理
        - 数数舍身过患 ---85
        - 数数结生过患
          - 标明出处 ---86
          - 以教理遮除错解
          - 明彼修行之理
        - 数数高下过患
          - 引《亲友书》说明 ---91
          - 解释相关词句的意义
          - 归摄心要而修行之理
        - 无伴过患 ---97
    - 六苦归摄为三种之理 ---100
  - 思惟三苦
    - 依广大行派
      - 坏苦 ---102
      - 苦苦 ---103
      - 行苦 ---104
      - 从三种受中生烦恼之理
      - 从烦恼中生苦之理
      - 须从三受中以三观遮止之理
      - 标明出处
    - 依甚深见派
      - 以遍行苦造作而周遍之相 ---110
      - 有漏受没有自性安乐的自体
- 思惟别苦
  - 思惟人间之苦 ---116
  - 思惟非天之苦 ---121
  - 思惟天人之苦
    - 欲天三苦
      - 死堕苦
        - 死殁苦 ---125
        - 堕落苦
      - 悚栗苦
      - 斫裂杀害驱摈苦
      - 散乱苦
    - 上二界粗重苦 ---132
- 摄义 ---135

第六册【表36】

思惟集谛流转次第

- 连结文 ---- 139
- 烦恼发生之理
  - 生死之因，以烦恼为主 ---- 140
  - 应当善巧了知烦恼
  - 抉择烦恼发生之理
    - 正明烦恼
      - 烦恼总相 ---- 142
      - 烦恼别相
        - 十种烦恼 ---- 143
        - 二十种随烦恼
          - 十种小随烦恼 ---- 149
          - 二种中随烦恼 ---- 161
          - 八种大随烦恼 ---- 163
    - 如何生起之次第
      - 烦恼生起之根本
        - 承许萨迦耶见与无明异体 ---- 168
        - 承许萨迦耶见与无明一体
      - 此根本如何生起其余烦恼之理
        - 略说 ---- 169
        - 进而剖析
    - 能生烦恼之因
      - 所依 ---- 175
      - 所缘
      - 猥杂
      - 言教
      - 串习
      - 作意
      - 摄义
    - 烦恼的过患
      - 具有极大过患之理 ---- 184
      - 计烦恼是怨敌之理
      - 对照祖师教言，宣说修习对治法
      - 摄义
- 彼集业之理
  - 正明所集之业
    - 思业 ---- 198
    - 思已业
      - 真实 ---- 198
      - 思已业的体性
      - 此处集谛中的业是指何者
      - 有漏善恶业对应三业之理
  - 如何集业之理
    - 造集善不善业与引生死业的作者不同 ---- 202
    - 能引生死业的作者
    - 以此集业之理
    - 入道资粮道与加行道的思业是随顺集
    - 是故须引出离心及无我见
    - 出离心、无我慧、菩提心三者之外多数善业仅是轮回之因
    - 为求二受积集三界之业之相
      - 为乐受义故增长 ---- 209
      - 为舍受义故增长
      - 摄义
    - 出离心所摄之业是解脱之因 ---- 212
- 死殁及结生之理 【接表37】

第六册【表37】

死殁及结生之理

- 死缘
  - 寿尽死 ---213
  - 福尽死
  - 未舍不平等死
  - 破除邪见，树立惜福正见
- 死心
  - 善心死
    - 以善心死 ---223
    - 以善恶二事不平等串习之死心
    - 以二事平等串习之死心
    - 彼时善终之相
    - 造妙业者死苦轻微
  - 不善心死
    - 以不善心死 ---225
    - 一般造不善业死的恶相
    - 造上品不善业者的恶相
    - 造中品不善业者的恶相
    - 对解肢节苦遣除疑惑
    - 于三种死心需要以爱结合之理
  - 无记心想
    - 粗想位 ---229
    - 细想位
- 从何摄煖 ---231
- 死后成办中有之理
  - 从何处成办中有 ---233
  - 成办中有之因
  - 中有身形等
  - 遣除对“于前世身不起欲乐”之误解
  - 造善不善中有显现现前之相
  - 中有所见
  - 中有显色
  - 中有何处有无
  - 中有行态
  - 中有寿量
  - 中有者将成其它中有之理
- 次于生有受生道理
  - 以贪爱往趣之理 ---241
  - 起颠倒见
  - 以嗔恚死殁结生
  - 于何境以何种方式神识结生
  - 福德厚者或薄者结生时的声音及显现
  - 住胎身体圆满之理与降生时间
  - 中有是否趣往受生处，可决定受生与否
  - 受生旁生等生处之相
  - 四生中湿生、化生、卵生之相 ---249

第六册【表38】

由十二缘起思惟

- 支分差别
  - 总说 ---- 254
  - 分说
    - 无明
      - 无明体性
        - 大小乘共许的无明体性 ---- 255
        - 持萨迦耶见为无明之宗所许无明之体性
        - 许无明与萨迦耶见并非一体之宗所许无明之体性
      - 无明差别 ---- 257
    - 行
      - 行之体性 ---- 260
      - 行之差别
      - 无明缘行之理
    - 识
      - 识之体性 ---- 262
      - 识之差别
        - 受生恶趣的因位识与果位识 ---- 263
        - 受生善趣的因位识与果位识
    - 名色 ---- 265
    - 六处
      - 正义 ---- 266
      - 断疑
        - 断除体性之疑
        - 断除界之疑
    - 触 ---- 268
    - 受 ---- 269
    - 爱
      - 爱之体性 ---- 271
      - 遣除爱因缘的疑惑
      - 爱之类别
    - 取
      - 取之体性 ---- 274
      - 取之差别
    - 有
      - 有之体性 ---- 275
      - 有之释词
    - 生 ---- 276
    - 老死 ---- 277
  - 摄义 ---- 278
- 支分略摄
  - 按《集论》摄为四支
    - 摄为四支 ---- 279
    - 别别宣说
    - 断除疑惑
      - 设疑
      - 解答
        - 答第一问 ---- 280
        - 答第二问
          - 为显示果之差别 ---- 281
          - 为显示因差别
          - 以教证说明
    - 引之道理 ---- 284
    - 生之道理 ---- 287
    - 成办之义
      - 如何以恶业引、生恶趣 ---- 290
      - 如何以善业引、生善趣
  - 按《缘起心要》摄为三道 ---- 292
  - 按《稻秆经》摄于四因 ---- 292
- 几世圆满
- 此等摄义

【接表39】

第六册【表39】

于共中士道次修心

- 连接文
- 真实义
  - 正修意乐
    - 明求解脱之心
    - 发此之方便
      - 连结文
      - 真实义
        - 由苦集门中思惟
        - 由十二缘起思惟
          - 支分差别
          - 支分略摄
          - 几世圆满
            - 真实义 ------293
            - 无有作者及受者之我 ------295
            - 不知唯法诸支产生之理的过患
              - 唯法因支起唯法果支之理 ------296
              - 不知此理之过患
            - 如是了知之必要 ------298
            - 宣说业与烦恼二者，了知烦恼是主要怨敌
            - 能作三士道之基 ------300
          - 此等摄义
            - 应珍爱能生出离心与正见从而苏醒证果习气之方便
              - 如何修习 ------304
              - 如此修习之利益
                - 能破愚暗 ------307
                - 能除邪见
                - 能生起出离心的感受
              - 摄义赞叹 ------310
            - 对此显密教典都有宣说 ------311
            - 以往昔因缘证明
              - 宣说生死轮之缘起 ------312
              - 介绍生死轮的组成及意义
              - 以公案策励精进
  - 彼生起之量
    - 真实生起之量 ------317
    - 虽已生起然须进修
    - 以肤浅的出离心无法真正投入修解脱道
    - 应取为上、中士道教授心要 ------322
  - 除遣于此邪执分别
  - 此等摄义
  - 抉择能趣解脱道性
- 摄义 ------

（除遣于此邪执分别、此等摄义、抉择能趣解脱道性、摄义）**【以下第七册】**

中士道

希求解脱……1

发起求解脱心的方便

思惟苦谛……13

思惟集谛……139

十二缘起……253

附录：成唯识论·二十种随烦恼……324

思考题……329

中士道·希求解脱

辛二、于共中士道次修心分三：一、连接文　二、真实义　三、摄义

壬一、连接文分三：一、敬礼句　二、须修中士意乐　三、对于轮回圆满不修厌离则无解脱，故应勤修

癸一、敬礼句

【敬礼胜尊具大悲者足。】

此处宗大师敬礼的目的，是为了圆满撰造共中士道的修心次第，真实利益众生。

所顶礼的境，是胜尊具大悲者，也就是具足大悲的道次第所有传承上师。

癸二、须修中士意乐分三：一、归摄下士道内容　二、为引生菩提心、趣入上士道之故　三、不以下士道为足的理由

子一、归摄下士道内容

首先承前启后，扼要归纳下士道的内容，即：四个修法——修念死无常、三恶趣苦、共同皈依与黑白业果，和一个目的——获得善趣果位。其中四个修法当中，前二者是发起下士意乐的方便，后二者是获得后世义利的方便。

【如是随念当死及思死后堕恶趣之道理，能令其心厌舍现世，于后善趣发生希求。】

如是通过忆念即将死亡，以及死时身体、受用、眷属等法毫

无利益，能令自心厌舍现世；其次，通过思惟死后若堕恶趣，所受痛苦极其深重、漫长，而令自心对后世善趣生起希求。由这两种修法，能将希求现世为主的心，转成希求后世善趣为主的心。这就发起了下士意乐。

【次由共同皈依及由定解黑白业果，励力断恶修善，则能获得善趣妙位。】

然后由共同皈依以及对善恶业果规律生起定解，努力断恶修善，则能获得善趣妙位。

要避免后世堕入恶趣，首先，须了知唯有三宝才能救护自己，所以要寄望于三宝，一心皈依圆具救护能力的三宝。而皈依的重点，是按照佛所开示的教法行持。以共下士道而言，这个教法就是业果，即：清楚地认识黑白业果，而且对此产生定解后，努力断恶修善，这样必定能获得善趣果位。

“定解黑白业果”是见，“励力断恶修善”是修行，“善趣妙位”是果。若要获得善趣果位，除了致力于遮止恶趣之因、修习善趣之因以外，再找不到其它方法。对业果生起了定解，才会精勤取舍业因，如此才能获得善趣果位。所以这个道理千真万确，毫无迷信、虚假的成分。

下面再来分析，在整个菩提道上，修习共下、共中二道的目的何在？为什么要在下士道和上士道中间，修习共中士道的意乐？

子二、为引生菩提心、趣入上士道之故

【然非以此[1]便生喜足，是令发起共下士之意乐及发共中士之意乐，厌舍生死一切事已，依此因缘而发大菩提心，引入上士。故于此中[2]，须修中士之意乐。】

如果以下士道作为究竟所求，那么就是唯下士了。然而，在此处的道次第引导中，修行人并不是以下士道为满足。而是为了依次发起共下士意乐和共中士意乐，厌舍轮回中的一切事之后，依此因缘，发起大菩提心而引入到上士道。所以，在这个道次第的引导中，修行人必须修习中士的意乐。

这一段的要点是：从整个道次第的引导来说，修行人究竟所求是无上菩提，最终必须趣入上士道。因此，不是以下士道和中士道为究竟，而是以下、中二道作为引生菩提心的前行准备。如论中所说："厌舍生死一切事已，依此因缘而发大菩提心。""此因缘"就是缘自己修苦而引发求解脱心，以此作为方便可以发起菩提心。具体来说，在共下和共中二道中，是缘自身思惟苦谛，在深刻认识了自身的苦之后，将心比心，再缘三界有情思惟苦，就能引生大悲，发起普度有情出离生死的誓愿。相反，如果连自己的苦都没有体会到，尚不能为了自己而发起希求解脱的心，怎么能发起普济有情出离苦海的菩提心呢？所以，为了引生菩提心，必须修习中士意乐。

---

[1] 以此：以下士道。

[2] 于此中：在道次第的引导中。

子三、不以下士道为足的理由

不能以下士道为满足的理由，其要点是：如果一个法究竟是善，就可以以它为满足；如果一个法究竟是恶，便不能以它为满足。

【所谓虽得人天胜位，然仍未能出于行苦。若即于此执为乐性，实为颠倒。故于真实全无安乐，其后定当堕诸恶趣，边际恶[3]故。譬如有一无间定当堕于悬险，现于险崖暂为休息。】

虽然得到了人天胜位，却仍没有能超出行苦。如果将此执为是安乐体性，那就是计苦为乐的颠倒了。因此，实际情形是善趣完全没有安乐，因为在善趣报尽后，决定堕入恶趣，结局是恶的缘故。这就像人决定要马上堕入悬崖，现在暂时在险崖上休息一样。

总之，由结局是恶，就能决定善趣全无真乐。

【《入行论》云："数数来善趣，数受诸安乐，死后堕恶趣，常受极大苦。"】

《入行论》中说：数数来到善趣，数数享受安乐。从善趣死后又堕入恶趣，长时感受极大痛苦。

可见，善趣并非安乐之处。不然，为什么在其后要堕入恶趣长劫受苦呢？

【《弟子书》中亦云："诸常转入生死轮，而于暂憩思为乐，彼定无主

---

[3] 边际恶：结局是恶。

渐百返，漂流等非等诸趣。”】

《弟子书》也说：恒时转生死轮，却把受生善趣的暂时休息思为安乐，由此必将无自在地千百次漂流在善恶趣中。

“诸常转入生死轮”是描述生死辗转不断的苦相。“常”是说从无始至今相续不断。“轮”有不断旋转、上下升沉的意思，比喻众生一直都在随烦恼和业的力量受诸生死。

“而于暂憩思为乐”：“暂憩”，是指获得善趣，暂得休息；“思为乐”，是把这走向苦难的中途休息想成是安乐。

“彼定无主渐百返，漂流等非等诸趣”：妄执善趣为安乐的人，必定无自在地渐次千百次地漂流在善恶趣中。“无主”指全无自在，随业而转。“等”是说与上文“暂憩”相等，即指善趣。“非等”是与“暂憩”不等，是指恶趣，即受猛苦逼恼。

“定”字显示了因果的必然性：因是“于暂憩思为乐”，果是“无自主地百返漂流”。“思为乐”是妄执生死苦为安乐的颠倒心，作用是随顺生死，不能导向解脱。换言之，只要执善趣为安乐，就断定没有得解脱的机会，原因：执善趣为安乐，就发不起出离善趣的心。心上的规律是决定的：思为乐的心和思为苦的心相反，贪生死的心和厌生死的心也相反。而且，作用也相反，前者引发顺生死业，后者引发顺解脱业。换句话说，心贪著善趣乐，沉迷其中，就不会有出离轮回的心，更不会投入身心成办解脱，所以必定不断地漂流生死。

癸三、对于轮回圆满不修厌离则无解脱，故应勤修

【故于善趣亦当厌患，犹如恶趣。】

由于善趣的后边际是恶，因此对善趣也应当如对恶趣一样厌离。

【《四百论》云："诸智[4]畏善趣，等同奈洛迦，不畏三有者，此中遍皆无。"】

《四百论》中说：诸智者怖畏善趣等同地狱，在智者中，不畏三有的人是绝对找不到的。换句话说，一切见到了苦谛的人，无一不怖畏三有。

有人问：地狱极苦，善趣安乐，为什么要怖畏善趣等同地狱？

答：这就像杂毒的甜食，吃起来快乐，终须感受大苦一样，善趣暂时是乐，紧跟其后的却是堕地狱。因此，要怖畏善趣等同地狱。

【《摄功德宝》中亦云："诸具贪生死意恒流转。"】

《摄功德宝》[5]中也说：如果有贪著生死圆满的心，就会恒时流转在生死中。

"贪生死意"：贪爱生死的心。以爱而取，以取而有，以有而生，又由生而爱，如此不断循环，造成恒时流转。从这里认识到，造成恒时流转的根源是贪生死意。

---

[4] 诸智：了达轮回过患的人。

[5]《摄功德宝》：《般若摄颂》。

【《弟子书》[6]中亦云："如如于诸趣中起乐想，如是如是痴暗极重厚；如如于诸趣中起苦想，如是如是痴暗极微薄。如如修习净相极增长，如是如是贪焰极炽然；如如修习不净极增长，如是如是贪焰极殄息。"】

《弟子书》中也说：如是如是地对生死诸趣起安乐想，如是如是地愚痴黑暗将极为厚重；如是如是地对生死诸趣起苦想，如是如是地愚痴黑暗将极为微薄。如是如是地串习轮回清净相极为增长，如是如是地贪欲之焰极为炽盛；如是如是地串习轮回不净相极为增长，如是如是地贪欲之焰极为止息。

这一段由对比显示了非理作意和如理作意在作用上的差别。

【此说从无始来，执著三有盛事为乐，增益串习诸净妙相。能治此者，若修苦性及不净相，彼等便息。若不修习，便增痴贪，转诸有轮。故修诸有过患为要。】

以上颂文是说，凡庸众生从无始以来，执著三有的盛事为安乐，增益串习诸净妙相。能对治此非理作意的方法，就是串习苦性和不净相，由此，愚痴和贪爱就能止息。如果不这样串习，而一再地妄执是乐、是净，则会增长愚痴和贪爱，转三有轮（不断地转生在三有中）。因此，修习三有的过患极为重要。

壬二、真实义分五：一、正修意乐　二、彼生起之量　三、除遣于此邪执分别　四、此等摄义　五、抉择能趣解脱道性

---

[6] 《弟子书》月官菩萨所著。

【中士道次修心分四：一、正修意乐；二、彼生起之量；三、除遣于此邪执分别；四、决择能趣解脱道性。】

癸一、正修意乐分二：一、明求解脱之心　二、发此之方便

【初中分二：一、明求解脱之心；二、发此之方便。】

正修中士意乐分两方面：一、认定求解脱心；二、开示发起求解脱心的方便。

子一、明求解脱之心分三：一、认定解脱与系缚　二、认定求解脱之心　三、遣除对解脱的增益

【今初】

丑一、认定解脱与系缚

认定解脱时，首先要明了系缚的体性。这是关键。

【言解脱者，谓脱诸缚。】

所谓解脱，就是指脱离系缚。

【此复业及烦恼，谓于生死是能系缚。】

而且，业和烦恼是将众生缚于生死的能系缚者。

【即由此二增上力故，若依界判，欲界等三；以趣分别，谓天趣等或五或六；依生处门，谓胎等四。即于其中结蕴相续，是系缚之体性。故从此脱，即名解脱。】

也就是，由这烦恼和业的势力，按“界”划分，是在欲界、色界、无色界；依“趣”而分，是在天等五趣[7]或六趣；按“生处”分，是在胎、卵、湿、化四生，在这三界、六趣、四生当中结蕴相续，此即系缚的体性。因此，从这系缚中脱离，称为解脱。

所谓的结蕴相续，就是由业和烦恼的力量，令心相续与蕴身紧紧结合而不断受生。

丑二、认定求解脱之心

【欲求得此，即是希求解脱之心。】

欲求从结蕴相续中解脱的心，即是求解脱心。

丑三、遣除对解脱的增益

【又此解脱，非为惑业诸行生已息灭。以诸生法，于第二时定不安住，不待修习能治等缘，则不须励力一切解脱，便成过失。】

而且，解脱并不是指烦恼与业以及由烦恼业所造的诸行（内外诸有为法）生已息灭，因为一切依于因缘而生的法，必定不住第二刹那，这并不需要观待修习能对治等的因缘。如果生而息灭是解脱，那就有一切有情不须努力而自然解脱的过失。

【故若未生对治，当于未来结生相续。由其发起对治力故，结生相续即便止息。】

---

[7] 五趣：将阿修罗归在天趣中，即地狱、饿鬼、畜生、人、天五趣。

因此，如果没有生起烦恼的对治力量，就会在未来结生相续（系缚）；**而发起了烦恼的对治力，结生相续就随着止息**（解脱）。

中士道·发起求解脱心的方便

◎思惟苦谛

子二、发此之方便分二：一、连结文　二、真实义

【第二，发此之方便者。】

正修中士意乐中的第二步——发起此求解脱心之方便。

“方便”是指观察苦为体性的五取蕴的过患。由此关要处而入手观修，就能引发求解脱心。

丑一、连结文

【譬如，欲得止息渴苦，由于渴逼，见非爱相。如是欲得诸取蕴苦寂灭解脱，亦由观见取蕴苦性所有过患。故若未修三有过患、于彼发起欲舍之心，则于苦灭不起欲得。】

比如，想求得止息干渴之苦，就必须依靠对于干渴逼恼见不可爱相（只有见到干渴的不可爱相，才能发起止息渴苦的欲求）。如是，希欲获得寂灭五取蕴苦的解脱，也要依靠观见五取蕴苦性的过患。因此，如果没有观修轮回的过患、对轮回发起欲舍离的心，那么对灭苦也不会生起欲求获得的心。

总之，引发求解脱心的方便，即是观察五取蕴的苦性。

“诸取蕴”：色、受、想、行、识五种有漏蕴。《俱舍论颂疏》说：“有漏名取蕴者，烦恼名取，能执取生死故也。蕴从取生，故名取蕴，从因为名。”烦恼能执取生死，故名为“取”。有漏蕴是从烦恼生起的，因此从因上取名为“取蕴”。就像水力所发的电取名为“水电”一样。

【《四百论》云："谁于此无厌，彼岂敬寂静，如贪著自家，难出此三有。"】

《四百论》说：如果谁对五取蕴不生厌离，他岂能希求息灭取蕴苦的寂静。就像贪著自己的家，就不会离家去别的地方，贪著三有的取蕴，也难以出离三有。

丑二、真实义分二：一、由苦集门中思惟　二、由十二缘起思惟

【希求解脱方便分二：一、由于苦集门中思惟；二、由于十二缘起思惟。】

发起求解脱心有两条途径：一、从四谛[8]中的苦集门进入思惟；二、从十二缘起门进入思惟。

寅一、由苦集门中思惟分二：一、思惟苦谛生死过患　二、思惟集谛流转次第

【初中分二：一、思惟苦谛生死过患；二、思惟集谛流转次第。】

卯一、思惟苦谛生死过患分二：一、显示四谛先说苦谛之意趣　二、正修苦谛

【初中分二：一、显示四谛先说苦谛之意趣；二、正修苦谛。】

辰一、显示四谛先说苦谛之意趣分三：一、设疑　二、真实回答　三、反面论证

【今初】

---

[8] 四谛：全称四圣谛，即圣者所见的四种真理。"谛"是真实无欺的意思。圣者智慧所见的苦集灭道完全符合真实，因此称为"圣谛"。

巳一、设疑

【集谛为因，苦谛是彼之果，故集是先，果应是后。何故世尊不顺彼义之次第，而作是说“诸苾刍，此[9]是苦圣谛，此[10]是集圣谛”耶？】

问：集谛是因，苦谛是集谛之果，因此应当首先说集，之后说苦，为什么世尊不按照这一因果次第，反而说“诸比丘，此是苦圣谛，此是集圣谛”呢？

巳二、真实回答分二：一、略答　二、广答

午一、略答

【大师于此违因果次第而宣说者，以有至大修持扼要，故无过失。】

无误了知解脱方便的大师佛陀，之所以不按因果的次序，而以果因次第宣说苦集，是因为这其中含有修持的大关要，因此并没有“无意义”、“有失误”等的过失。

午二、广答分三：一、依次宣说苦集灭道之必要　二、以教成立　三、以理成立

未一、依次宣说苦集灭道之必要分四：一、先说苦谛之意趣　二、苦后说集之意趣　三、集后说灭之意趣　四、灭后说道之意趣

申一、先说苦谛之意趣

---

[9] 此：以业和烦恼为因而生起的器情世间。

[10] 此：烦恼以及依烦恼所生的业，以此能招集生死之苦果，故称为集。

【此复云何？谓诸所化若于生死，自先未发无倒希求解脱之心，根本断绝，彼于解脱云何能导？】

这是为什么呢？因为所教化的有情如果对生死首先不发起无倒希求解脱的心，则根本已经断绝，如何能引导他趣向解脱呢？

“根本”，是指无倒[11]希求解脱之心，它是解脱道的根本。因为修行者只有以此心摄持，才能趣入解脱道，否则，不管怎样修，都只是在随顺生死。

观察一下自己的心就知道，凭着贪著轮回圆满的心，怎么能超出轮回？另一方面，如果所教化的众生内心断绝了根本——希求解脱的心，又怎么引导他趣向解脱呢？自己没有求解脱的意愿，说再多的解脱法，也没有利益。比如，一个人不愿意学弹琴，怎么引导他弹奏？又比如，阿难尊者的两个外甥，在见到三有苦相之前，贪著轮回的圆满，即使阿难尊者也没办法引导他们趣入解脱。但是，当他们观见了三有苦后，就自然生起求解脱心，再不必别人督促，自己就如救头燃地修行了。

【以诸所化无明暗覆，于诸苦性生死圆满，执为安乐，颠倒所诳。如《四百论》云：“此大苦海中，悉无诸边岸，愚人沉此中，云何不生畏？”先须为说：“此实是苦，非有安乐”，说多苦相令起厌离，是故于初先说苦谛。】

因为所化被无明黑暗盖住，把体性是苦的生死圆满执为安乐，

[11] 无倒：远离颠倒。

被颠倒想骗住了。就像《四百论》所说:“在生死苦海中，如果没有生起苦因的对治，就决定苦无边际。愚人沉溺在里面，为什么不生畏惧？”众生被暂时的快乐假相蒙蔽，因此必须首先说:“此生死实际是苦，全无安乐”，要广说多种苦相，让他发起厌离，因此最初先说苦谛。

心的特点是见到利益就欣求，见到过患就厌离，而且见得越具体越真切，就越能让心转变。因此，首先宣说轮回多种苦相，让众生从多方面认识，就能引发厌离。

总之，解脱的根本是求解脱心，如果没有能发起这一愿心，就没办法引导他走解脱道。所以，为了遮止它的违品——对轮回的乐执，就要首先多说苦相。

申二、苦后说集之意趣

【此后自见堕于苦海，则于苦海欲求脱离，便见其苦必须灭除。此复了知未止其因苦终不灭，便念其因复为何等？由此始能了知集谛，是故集谛于苦后说。】

修苦之后，见到自己堕在苦海当中，则自然欲求从中脱离，会意识到必须灭除此苦不可。而且按照因果律知道，只要还没有止息苦因，苦就终究不得息灭。于是就想：什么是造成苦的原因呢？以此心推动，才开始能了解集谛。因此，集谛要放在苦谛之后说。

以下再从正反两方面推证。

如果不首先对所化宣说苦谛，他就无从了知自己堕在苦海中的现状；而不知道自己正堕在苦海中，就不会寻求出离；而不寻求出离，就不会去追究造成苦的原因；而不追究苦因，就不会认识自心上的集谛。所以，只有知苦，才有离苦的动机；只有具有离苦的动机，才会寻找苦因——集谛；有了求知集谛的愿望，再为他宣说，就能相应。以这个道理，集谛要放在苦谛之后宣说。

【次知生死众苦，皆由有漏业[12]生，其业复由烦恼发起，烦恼根本是为我执，便知集谛。】

其次了知生死众苦都是由有漏业所生，有漏业又是由烦恼发起，而烦恼的根本唯一是我执。这样由果寻因，便能认识集谛。

申三、集后说灭之意趣

【若见我执亦能止灭，誓愿现证灭苦之灭，故于集后宣说灭谛。】

如果见到只是颠倒妄执五蕴为我，真实中并没有我，而且见到谛观无我能灭我执，由此就会誓愿现证灭苦的灭谛。也就是见到苦因决定能灭之后，便发起求灭的誓愿。因此在集谛之后宣说灭谛。

以下是出疑破惑。

【若尔，开示苦谛之后，即于解脱发生希求，苦谛之后应说灭谛。】

---

[12] 有漏业：造业时和烦恼相结合的业。

有人问：开示苦谛之后，就能对解脱产生希求心，所以应当在苦谛之后宣说灭谛。

【答云无过。尔时虽有欲解脱心，欣得寂灭众苦之灭，然犹未明众苦之因，未见其因定能遮止，故于解脱不能定执为所应得、定当证灭。】

答：在苦谛和灭谛之间宣说集谛并没有过失。虽然在了知苦谛之后，已经有了欲求解脱的心，渴求获得寂灭众苦的灭，然而这时候还不明了众苦的因由，没有见到苦因一定能遮止，所以对解脱不能决定执为所应证得，一定要证得寂灭。

换句话说，没有见到苦因和苦因定能遮止，就不能断定寂灭必可求得。比如：虽然渴望解脱病苦，但也只是渴望而已，心里并不能断定病能治好。但是如果能诊断出病因，而且见到此因可以消除，这时才有自信，而发起解脱病苦的誓愿。

申四、灭后说道之意趣

【如是若执定当证灭、定当解脱，便念何为趣解脱道，趣向道谛，是故道谛最后宣说。】

如是如果心里执定了一定要证得灭谛，一定要求解脱，就会想：什么是趣入解脱的正道呢？由此就使心趣向道谛，所以道谛要放在最后宣说。

佛法中所说的次第，有讲说的次第、趣入的次第、完成事业的次第、心中生起的次第、现观生起的次第、略和广的次第、粗

和细的次第、殊胜和下劣的次第。此处所说，是现观生起次第[13]。

未二、以教成立

【如是亦如《相续本母》云："如病应知断病因，当得乐住应依药，苦因彼灭如是道，应知应断应证修。"】

如是也如《宝性论》所说：好比"应知病苦"、"应断病因"、"应得乐住"、"应依良药"这四应一样，应知是苦，应断苦因，应证苦灭，应修其道。

以下，从五方面解释上述的比喻和喻义。

一、人：喻，希求息灭病苦、获得病愈安乐的智者；义，希求息灭取蕴苦，获得寂灭之乐的智者。

二、应知：喻，应当了知疾病的自性；义，应当了知取蕴的苦性。

三、应断：喻，应当断除病因、禁忌的食物等；义，应当断除业和烦恼所摄的一切苦因。

四、应证：喻，应当获得无病的安乐；义，应当证得寂灭众苦之灭。

五、应修：喻，应当善巧依靠治病方便的药物；义，应当依次依止趣向解脱的五道。

未三、以理成立

[13] 现观生起次第：从资粮道到成佛的修习次第。

【如是四谛，大小乘中皆数宣说，是为善逝总摄生死流转、生死还灭诸扼要处，故修解脱极为切要，亦是修行大嗢柁南，故须如是次第引导学者。】

苦集灭道四谛在大小乘教典中都曾多次宣说，它是佛陀总摄生死流转与生死还灭的各种扼要之处，所以对于修解脱而言，四谛极其重要，它同时也是修行的大总纲，因此必须依照这样的次第如理地引导学者。

换言之，世尊将生死流转的扼要归摄为“苦”与“集”，将生死还灭的扼要归摄为“灭”与“道”，如此辨别世间杂染与出世间清净的两重因果，其作用就是能真正了知取舍——厌舍苦集、证修灭道。所以，对于修解脱而言，四谛极为切要。

以下从反面宣说，必须以四谛次第引导的理由。

巳三、反面论证

【若未真实思惟苦谛，厌舍生死，则求解脱亦惟虚言，随其所作悉成集谛。】

如果没有真实思惟苦谛而厌离生死，那么所谓希求解脱也只是空话而已，由此不论做什么，都是以贪爱生死的心摄持，故一切所作都成了苦因集谛。

首先要知道，贪著生死的心和希求解脱的心状态相违，不能并存，即一个生起时，另一个肯定不现前。所以，当心仍然贪著生死时，希求解脱唯是空言。

其次，须知二者作用不同。若以求解脱心摄持而修习善业，这是后有爱的对治品，所以能引出世间道。相反，若以贪著生死之心去作任何世间与修法的事情，则是贪爱所摄，都将成为苦因集谛，必定转生死轮。比如：难陀最初出家时，没有真实思惟苦谛而厌舍生死，因此他的所作只是追求世间圆满，为贪爱所摄的缘故，全部成为集谛。

【若未思集、善知惑业生死根本，犹如射箭未见鹄的[14]，是即断截正道扼要，遂于非脱三有之道妄执为是，劳而无果。】

如果不思惟集谛，不能善巧了知烦恼和业是生死的根本，就如同射箭时没有看见目标，这是截断了正道的扼要，由此把并非解脱三有的道妄执为道，非因计因而修持，必将劳而无果。

只要是解脱的正道，就能断三有之因，能使心从烦恼中解脱。而邪道是与烦恼不相违的道，不能对治烦恼。

在这一段中，须着重观察心上的因果关系："思集"、"善知生死根本"、"把握正道扼要"、"趣入解脱正道"，这四者以前前为因能引后后。相反，不思惟集谛，就不能善知生死的根本是烦恼；不知生死的根本是烦恼，就不能针对烦恼励力对治。如此，一切所修不能违逆生死之因，从而截断了正道的扼要。这时候，心处在不能把握扼要的迷乱当中，不会认识解脱三有的正道，而以无明力将非解脱之道执为解脱之道，尽管表面上修种种苦行或谈玄

---

[14] 鹄(gu)的：箭靶的中心，指目标。

说妙，都与解脱无关。这样缘木求鱼，即便历经无量劫，也徒劳无果。

【若未能知应断之苦集，则亦不明静苦之解脱，故欲求解脱，亦惟增上慢耳。】

如果不能了知应当断除的苦集，也就不能明白静息苦恼的解脱。因此，所谓的求解脱也只是增上慢而已。

对于四谛安立的次第，心中生起定解之后，接下来就要进入修习苦谛。

辰二、正修苦谛分三：一、思惟生死总苦　二、思惟别苦　三、摄义

【第二，正修苦分二：一、思惟生死总苦；二、思惟别苦。】

思惟总苦，即思惟总的六道生死诸苦；思惟别苦，即思惟六道每一道各各的苦事。

巳一、思惟生死总苦分三：一、思惟八苦　二、思惟六苦　三、思惟三苦

【初中分三：一、思惟八苦；二、思惟六苦；三、思惟三苦。】

午一、思惟八苦分六：一、安立八苦之出处　二、观待根机的差别而修行之理　三、虽是观察修，然须远离沉掉而修习之理　四、三乘一切功德以如是修行成办之理　五、八苦修行之理　六、其感受生起之量

【今初】

未一、安立八苦之出处

【如《亲友书》云："仁和[15]应厌于生死，欲乏[16]死病及老等，无量众苦出生处。"应如是修。此中修习厌生死者，谓思惟彼是众苦根源。苦者，谓已显说欲乏等四。"等"字摄四，共为八种。此八种苦，是薄伽梵于多经中明苦谛时，数所宣说。】

如《亲友书》所说："国王！你应当厌离生死，因为它是求不得苦、死苦、病苦、老苦等无量众苦的出生之处。"应当按照这样来修。其中，修习厌离生死，是指思惟生死是众苦的根源。所谓苦，即论中已明显宣说的欲乏等四苦及等字中所包含的四苦——生苦、怨憎会苦、爱别离苦、五取蕴苦，共为八种。此八苦是佛在众多经典中说明苦谛时，多次宣说的内容。

宣说八苦的佛经有：《菩萨藏经》、《入胎经》、《住胎经》、《四谛经》、《正法念住经》、《教王经》、《涅槃经》、《中阿含经》、《广大游戏经》、《毗奈耶经》、《教诫频婆娑罗王经》等等。此等经中，有些宣说八苦，有些宣说八苦的部分。

未二、观待根机的差别而修行之理

【修共中士一切所缘法类[17]，如共下时所说共法[18]，此亦应取。诸不共[19]之修事，若有慧力，如下所写皆当善修。若慧劣弱，可暂舍置所引教文，惟当修习应时义体。】

15　仁和：对国王的称呼。

16　欲乏：求不得苦。

17　所缘法类：自心所观修的各种法。

18　共法：与共下士道共同之法。比如，三恶趣苦、粗无常、业果等。

19　不共：与下士道不共之法。比如，细无常、行苦、烦恼的体相与其生起的次第等。

在修习共中士的一切所缘法类时，如共下士道时所说的共法，在这里也应当取来修习。对于和下士道不共的修法内容，如果有足够的智慧力，则对以下所说的内容都应当善加修习；如果智慧力低劣，则可暂时搁置所引的经教内容，只修习与自己条件相宜的法类。

未三、虽是观察修，然须远离沉掉而修习之理

【此等虽是思择而修，然除应修诸所缘外，余善、不善、无记等上悉不应散，当于所缘遮心掉等，亦莫令随昏睡沉没增上而转，当令其识极为明净，渐次修习。】

对于这些所缘法类，虽然是以观察修的方式修习，但并不因为是"观察修"，就可以随意散乱，而是除了应当修习的所缘之外，在其它善法、不善法、无记法等上，都不应当散乱。也就是必须一心专注于应修的所缘上，不向其它所缘上散乱。应当对自己应修的法遮止内心的掉举等，也不要让心被昏睡、沉没控制，并越来越严重，应当让心极其清明澄净，如此逐步地修习。

所谓沉没，本论后文中说："沉没谓心于所缘执持力缓，或不极明，故虽澄净，若取所缘不极明显，即是沉没。"沉没，即心执持所缘的力量松缓或者所缘行相不是很明显。所以即便心中澄净，但如果所缘行相不是很明显，也是沉没。

此段宣说了三个要点：一、所缘应专一，不向它缘散乱；二、对应修的所缘，须远离沉掉，在内心明净的状态中观察；三、须

依次第渐次观察修。前代祖师们说：修的时候，要在心中忆持“菩提道次第论”的文句。在远离掉举与沉没后，让文句慢慢在心中显现，然后观察修。这是道次第殊胜的密意，这样修行非常善巧。

【《入行论》云：“虽长夜修行，念诵苦行等，若心散乱修，佛说无义利。”此说一切散乱善行，其果微少。】

《入行论》说：“虽然长时间修行念诵与苦行等，但如果是以散乱心而修，佛说这并没有义利。”这是说一切散乱的善行，其果利微少。

《入行论》中所说“无义利”，并非全无义利，是以“其果微小”而以否定词说“无义利”，也就是不能直接导向解脱，所获的只是暂时的人天善果，所以宗大师这里解释为“其果微少”。

末四、三乘一切功德以如是修行成办之理

【又《修信大乘经》云：“善男子，由此异门，说诸菩萨，随其所有信解大乘、大乘出生，当知一切皆是由其不散乱心，正思法义之所出生。”此中不散乱心者，谓除善所缘，不向余散。法及义者，谓文及义。正思惟者，谓以观慧观察思择。由此显示随修一切功德之法，皆须此二。】

另外，《修信大乘经》说：“善男子，由这些不同的门径，说诸菩萨不论有何种信解大乘及由大乘出生的功德，要知道，都是由不散乱心如理思惟法义所出生的。”此中，“不散乱心”是指除了善所缘之外，不向其它所缘散乱。“法”、“义”是指文句与意义。

“正思惟”就是以观慧观察思惟抉择。由此显示了随修何种功德，都必须具备这两个条件——“心不散乱”和“如理思惟法、义”。

《辨中边论》云：“随法行二种，谓诸无散乱，无颠倒转变，诸菩萨应知。”

【故说引发三乘一切功德，皆须二事：一、除善所缘心不余散、专一而住真奢摩他，或其随顺；二、善观察善所缘境如所有性尽所有性毗钵舍那，或其随顺。】

因此说，凡是要引发声闻乘、缘觉乘、菩萨乘的一切功德，都必须具备两个条件：一、除了善所缘之外心不余散、专一而住的真实奢摩他（止），或奢摩他的随顺；二、善观察善所缘境如所有性与尽所有性的真实毗钵舍那（观），或者毗钵舍那的随顺。（真实止观与止观随顺之涵义，在本论后文将详释。）

【如是亦如《解深密经》云：“慈氏，若诸声闻，或诸菩萨，或诸如来，所有世间及出世间一切善法，当知皆是此奢摩他、毗钵舍那所得之果。”】

这也如同《解深密经》中所说：慈氏，你要知道，不论声闻还是菩萨或者如来，这一切世间和出世间的善法，完全都是由奢摩他、毗钵舍那所成就的果。

【此中若无真实止观及随顺二，则三乘一切功德，非定皆是止观之果。】

如果此处不是指真实的止观以及止观的两种随顺，那么三乘一切功德就不一定都是止观之果。

换言之，如果只限定在真实止观的范围之内，而没有包括止观的两种随顺，如此则因有些三乘功德不是真实止观之果，就不能一概决定三乘功德全是止观之果。因此，上文所说能成就三乘一切功德的止观，必须包括真实的止观以及止观的两种随顺。

未五、八苦修行之理分八：一、思惟生苦　二、思惟老苦　三、思惟病苦　四、思惟死苦　五、思惟怨憎会苦　六、思惟爱别离苦　七、思惟所欲求不得苦　八、思惟五取蕴苦

申一、思惟生苦分三：一、思惟生苦五相　二、特别思惟住胎之苦　三、摄义

酉一、思惟生苦五相

【如是八苦之中，初思惟生苦分五。】

八苦当中，首先思惟生苦，分五相思惟：一、众苦所随故；二、粗重所随故；三、众苦所依故；四、烦恼所依故；五、不随所欲离别法性故。

【众苦所随故，生为苦者。谓诸有情那洛迦中，及诸一向惟苦饿鬼[20]，并诸胎生、卵生，如是四类，于初生时，便有无量猛利苦受随逐而生。】

[20] 一向惟苦饿鬼：饿鬼可分为两类，第一类是非一向苦饿鬼，这种饿鬼有福报，不是一向痛苦；第二类是一向唯苦饿鬼。此处是指后者。

一、众苦所随故，生为苦：有情地狱、一向惟苦饿鬼以及胎生、卵生这四类有情，在最初受生时，就有无量猛利的苦受伴随着产生。（以上四类有情以外的湿生与化生，不会出现受生时的猛利苦受。）

【粗重所随故，生为苦者。谓三界一切诸行，为烦恼品粗重所随，无堪能性，不自在转。三界有情诸行生起，皆为烦恼品类粗重随逐。总之，由有生住增长烦恼种子随逐流转，故无堪能安住善事，亦不如欲自在而转。】

二、粗重所随故，生为苦：依靠业和烦恼所引生的三界一切诸行（有为法），都是被烦恼品粗重（烦恼种子）所随逐，没有堪能性，不能自在而转。三界有情各种行的生起，都为烦恼品粗重（烦恼种子）随逐不离。总之，因为有新生的、安住的、增长的烦恼种子随逐流转，所以心不堪能安住于善法，也不能如心所欲，自在而转。

这一苦相就是没有能力自主。苦因即粗重随逐。比如：黄金当中搀杂铁等成分，就会导致散裂，不能随意打造成饰品。同样，心中有烦恼种子，以此习气势力的作用，会导致心不堪能安住在善法上，不能如心所欲自在而转。比如：不能自在地令心不散乱，不能自在地使心思择诸法，不能自在地实修加行等。

“粗重”，是法尊法师参照玄奘大师的翻译，从藏文直译为取恶处，即会以此获取恶趣果之义，指留存在心相续中，能使颠倒心识辗转增长的习气势力。“烦恼品粗重”即烦恼种子。

《瑜伽师地论》说:“又于诸自体中，所有种子。若烦恼品所摄，名为粗重，亦名随眠。若异熟品所摄，及余无记品所摄，唯名粗重，不名随眠。若信等善法品所摄种子，不名粗重，亦非随眠。何以故？由此法生时，所依自体，唯有堪能，非不堪能。”

《瑜伽师地论》中宣说了三类：一、既是粗重也是随眠，即烦恼品所摄的种子；二、是粗重而不是随眠，即异熟品所摄的种子和无记品所摄的种子；三、既不是粗重也不是随眠，即信、精进等善法品所摄的种子。

【众苦所依故，生为苦者。谓于三界既受生已，由此因缘，便能增长老病死等无边众苦。】

三、众苦所依故，生为苦：在三界受生之后，由于这一受生的因缘，便能增长老、病、死等不见边际的众多苦恼。

换句话说，在由惑业的力量而取受三界的生后，依于生就一定引出老、病、死等众多苦恼。所以，这一相是由所引的老病死苦等，对能引的生安立为苦。

【烦恼所依故，生为苦者。谓于生死既受生已，便于贪境、嗔境、痴境发生三毒，由此能令身心苦恼不静、不安乐住。谓诸烦恼由种种门逼恼身心。】

四、烦恼所依故，生为苦：在生死中受生之后，便对贪境起贪、对嗔境起嗔、对痴境起痴，由此能令身心处在苦恼不静、不

安乐的状态中。也就是诸烦恼将由种种门径逼恼身心。

唐译《瑜伽师地论》说:“云何烦恼所依故苦，谓受生已，于爱境爱、于嗔境嗔、于痴境痴，由是因缘，住不寂静昏荡身心不安稳苦，故名烦恼所依故苦。”受生之后，便会遇缘引发贪嗔痴，由此因缘，而使有情住于不寂静、昏荡身心的不安稳苦恼中。所以，这一相是从所引的烦恼不寂静、不安稳苦，而对能引的生安立为苦。

【不随所欲离别法性故，生苦者。谓一切生最后边际，咸不出死，此非所爱，此复能令惟受众苦。】

五、生本是不随自心所欲而终将离别的法性故，生为苦：一切生的最后边际都超不出死亡，这并非自己所爱，由此因缘能使有情唯一感受众苦。

唐译《瑜伽师地论》说:“云何不随所欲离别法故苦？谓诸有情，生者皆死，生必殒殁，所有寿命，死为边际，死为终极。如是等事，非其所爱，由此因缘，唯受众苦。是以不随所欲离别法故，说生为苦。”

四大假合之生，必定以四大分离而死，这是生的离别法性。有情贪生却无法避死，这是不随所欲。由此因缘，会导致有情在死亡时感受众苦。这一相是以所引的不随所欲苦，对能引的生安立为苦。苦因是生本为离别的法性。

总结：

【故应思惟如是生时，众苦俱生、粗重俱生，生复能引衰老病等烦恼死亡，此亦能令受苦道理。】

所以，应当思惟在受生的同时，众苦伴随而生、烦恼品粗重（种子）伴随而生，以及从能引来说，生能引出老病等苦、能引出烦恼、能引出死亡，由此也能令有情受苦的道理。

酉二、特别思惟住胎之苦分五：一、处胎不净之苦　二、母食之苦　三、住胎热苦　四、以母威仪饮食引生之苦　五、出胎之苦

戌一、处胎不净之苦

【特住胎时，受何苦者，如《弟子书》云："极猛臭秽极逼切，最狭黑暗遍蔽覆，住胎犹入那洛迦，身屈备受极重苦。"】

特别在住胎时遭受的痛苦，如《弟子书》所说：极其浓烈的臭秽、极其逼切的苦触、极为狭小的空间，完全笼罩在黑暗当中，有情住胎就像堕入地狱一样，身体弯曲，倍受极其深重的痛苦。

"极猛臭秽"是说处在母胎时的臭秽之苦。"极逼切"是说种种苦触逼迫切身。"最狭"：胎在生藏之下、熟藏之上，空间极为狭窄。"黑暗遍蔽覆"：漆黑一片，没有丝毫光亮。"身屈"：身体被挤压而弯曲等。

【此诸文义，如《入胎经》[21]云："无量不净周遍充满，多千虫类之所依处，具足最极臭秽二门，具足非一骨锁穴孔，复有便利、清脑[22]、脑膜[23]、髓等不净。生藏之下、熟藏之上，面向脊骨、背对腹皮，于月月中，出诸血相以之资养。"】

《弟子书》中这两颂的涵义，就像《入胎经》中所说：母亲腹中周遍充满无量的不净物，有数千虫类寄生，具有最极臭秽的大小便道，而且有许多骨锁的穴孔，此外，还有尿、清脑、脑膜、骨髓等不净物。位于生藏之下、熟藏之上，胎儿[24]面向母亲的脊椎、背对母亲的腹皮。母亲每个月出月经资养胎儿。

戊二、母食之苦

【"母食食时，以二齿鬘细嚼吞下。其所吞食，下以口秽津涎浸烂，上为脑膜之所缠裹，犹如变吐。所有食味，从母腹中入自脐孔而为资长，渐成羯罗蓝、頞部陀、闭尸、健南，手足微动，体相渐现。"】

母亲吃食物的时候，用两排牙齿细细咀嚼后吞下。所吞的食物，下面被口水浸烂，咽入喉咙时，上面又被脑膜缠裹，就像呕吐物一样。所有食味流到母亲的腹部，再输入胎儿的脐孔。胎儿依靠这样的不净物做为资养而生长，逐渐变成羯罗蓝、頞部陀、闭尸、健南，最后手足微动，胎儿的体相渐渐显现。

---

[21] 《入胎经》：唐译《大宝积经》中的《入胎藏会》。

[22] 清脑：脑浆。

[23] 脑膜：大脑表皮组织。

[24] 这是以男胎为例说明。

根据《瑜伽师地论》，“羯罗蓝”等是指胎藏八位（阶段）的前五位，即：第一个七日，父母的不净精血和合凝结，犹如生酪，称为羯罗蓝位。第二个七日，表里如酪，还没有到肉位，称为頞部陀位。第三个七日，已经形成肉，但还很柔软，称为闭尸位。第四个七日，肉已经坚厚，肉团坚实，稍微能触摩，称为健南位。第五个七日之后，肉团增长，支分相现，两髀、两肩、身、头等形分出现，称为钵罗奢佉位。此后，发、毛、爪出现，称为发毛爪位。再后，眼等根出生，称为根位。最后，根的所依处分明显现，称为形位。

【“手足面等胎衣缠裹，犹如粪秽生臭变臭猛暴、黑暗不净坑中上下游转。”】

胎儿的手、脚、脸部等都缠裹在胎衣内，就像在充满了粪便的恶臭变臭极为强烈、黑暗的不净坑当中，上下游转一般。

【“以诸苦、酸、粗、咸、辣、淡，犹如火炭食味所触。犹如苍蝇，以不净汁而为资养。如坠不净、臭秽炽然淤泥之中，命根非坚。”】

母亲所吃的种种苦、酸、粗、咸、辣、淡等食物，输入胎儿体内时，成为如火炭般，一接触便令人痛苦的食味所触。胎儿又像厕所里的苍蝇、蛆等一样，依靠污秽的液汁来资养身体。胎儿的处境，就像沉溺在肮脏、恶臭的淤泥当中，生命非常脆弱。

“命根非坚”：胎儿的身体非常脆弱，就像风中的水泡。

戊三、住胎热苦

【“又母身内所有火力，煎炙、遍炙、极遍煎炙[25]，烧热、遍热、极遍烧热，烧然、遍然、极遍烧然，受诸猛利、粗恶、难忍[26]非所悦意极大苦受。”】

另外，母亲体内所有的火气，煎炙、周遍煎炙、极为周遍地煎炙着胎儿的身体；烧热、周遍烧热、极为周遍地烧热着胎儿的身体；烧燃、周遍烧燃、极为周遍地烧燃着胎儿的身体。胎儿因此感受种种猛利、粗恶、难忍不悦意的极大热苦。

由于母亲体内的火气有微弱、中等和强烈等差别，对胎儿造成的热触也有弱、中、强的差别，所以经中分别以煎炙、烧热、烧燃来表示差别。其中，又以程度的差别而分成三类，例如，“煎”又分为煎炙、遍炙、极遍煎炙。比如：母亲发热、喝热水、剧烈运动时，胎儿会感受不同强烈程度的热苦。

戊四、以母威仪饮食引生之苦

【“如如其母转动、遍动、极遍转动，如是如是如被五缚，亦如投掷煻煨坑中，受诸猛利、粗恶难忍、非所悦意、难以为喻极大苦受。”】

当母亲行住坐卧，作轻微、较大以及剧烈运动时，胎儿的头和四肢就像被五花大绑，有时又像被扔进煻煨坑中，因而感受极其猛利、粗恶难忍、不悦意而无法形容的极大苦受。

---

[25] 煎炙：熬煮、烧烤。

[26] 猛利、粗恶、难忍：猛利指作用，粗恶指体相，难忍指形相。

【如是其母，若受饮食太多、太少及食太腻、太干、太冷、太热，咸、淡、苦、酸及太甘辛。若行欲行，若太急走，若跳若倒，若住火前或蹲居坐，亦说于胎起大痛苦。生藏上压、熟藏下刺，如被五缚插之尖摽。】

母亲吃得过多或者过少，以及吃得过油腻、过干、过冷、过热、过咸、过淡、过苦、过酸、过甜以及过辛，都会使胎儿感受痛苦。母亲动身行走或欲动身行走，或者走得太急，或者跳跃，或者卧倒，或者靠近火边，或者蹲坐，也都会使胎儿感受很大的痛苦。而且，生藏压在上面、熟藏顶在下面，胎儿的身体就像被五花大绑插在尖标之上，痛苦万分。

比如：母亲吃得过饱时，胎儿就像被夹在山崖中间一样痛苦；母亲饥饿时，胎儿像堕入深谷般痛苦；母亲的饮食过热时，胎儿像被火烧灼般痛苦；母亲饮食过冷时，胎儿就像被浸入冷水中。

古德曾说：在胎儿诸根长成之时，其感受的痛苦不可思议。

戊五、出胎之苦分二：一、生产时所受之苦　二、初生后所受之苦

【从胎产时及产出时所有众苦。】

特别思惟住胎之苦的第五相——出胎之苦，包括从母胎生产时以及初生后的众多痛苦。

亥一、生产时所受之苦

【亦如《弟子书》云："此渐如硬压油具，压迫其次方得生，然未尔时即舍命，惟是受苦业力强。"】

如《弟子书》说：胎儿经过狭窄的产道时，如同被使劲挤压榨油的油具挤压一般，必须承受被压迫的痛苦之后，才得以出生。然而，胎儿虽受到这样强力的压迫，却没有丧命，这是因为感苦的业力强大所致。

“渐”和“其次方得生”是描述胎儿必须经过极为艰辛的过程才得以出生。

【“住不净中颠倒身，湿烂裹胎极臭秽，猛逼切痛如溃疮，犹如变吐宿念舍。”】

胎儿住在污秽的子宫当中，身体颠倒反转，头向下、脚向上，被湿烂的胎衣所缠裹，非常臭秽。胎儿的皮肤薄嫩，在出产道时，被母亲的左右骨轮挤压，因而感受强烈逼迫的切身痛苦，那种痛苦就像疮口溃烂一般。胎儿想尽快脱离母胎，就像要尽快呕吐出来一样。因为痛苦太过猛利，而使以往的记忆全都丧失，即住胎或以往的事都会忘记。

【此诸文义，如《入胎经》云：“次彼渐生一切肢节，从[27]其粪厕腐烂滴坠不净，暴恶生臭变臭，黑暗可怖，粪尿熏粘臭气垢秽，血水常流疮门[28]之中，”】

《弟子书》中这两颂的具体涵义，就像《入胎经》所说：经

[27] “从”到“之中”，要一气连下来，整句都是描述产道的不净。

[28] 疮门：产道。

过胎中五位之后，胎儿的头部和四肢逐渐长成，然后即将从产道出胎。产道就如同厕所一般，滴坠着腐烂的不净物，散发着强烈的生臭、变臭，而且笼罩在一片令人恐怖的黑暗中。大小便会熏[29]粘全身，而且产道中常常有血水流淌。

这一段是说生产时胎儿被逼迫的大苦。

【“由其先业异熟生风，吹足向上、令头向下，两手缩屈。被二骨轮逼迫、遍迫、周遍逼迫，由诸粗猛、难忍、非悦最大苦受，令其身分悉皆青瘀，犹如初疮难可触著，身一切根悉皆楚痛，极秽胎垢遍粘其身。由干渴故，令其唇喉及以心脏悉皆枯燥。住此迫迮[30]难忍苦处。”】

由宿业成熟后所产生的风，将胎儿的脚吹向上、头吹向下，双手缩屈。在经过骨轮时，胎儿被母亲的左右两个骨轮所挤压，由此粗猛、难忍、不悦意的最大苦受，而使胎儿全身变成青瘀。就像刚刚愈合的伤口皮肤薄嫩，难以忍受轻微的碰触一样，身体的一切根都处在痛苦之中。极其污秽的胎垢粘满胎儿全身。因为干渴的缘故，胎儿的嘴唇、喉咙和心脏都枯竭干燥。生产时，胎儿就是处在如此狭窄逼迫、难忍的痛苦境界中。

《普贤上师言教》说：“人在出胎降生时，由于三有业风的吹动，致使头足倒转，也就是大头朝下，当通过产门时，好似被一个大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。从经过整个盆腔中

---

[29] 熏：是从臭气上来说。

[30] 迫迮：狭窄、逼迫。

间出来的过程中，就好像通过（铁斧头上的）铁孔一样痛苦。”

【“此由因缘增上，宿业异熟生风吹促，至极艰辛，始得产出。”】

由于因缘，被宿业异熟生风吹动，胎儿经过极度的艰辛，才从母胎中产出。

莲花生大士曾说:“母子二人中阴迈半步，母除颌骨余骨皆分裂。”

亥二、初生后所受之苦

【“生已无间，被外风触如割涂灰，手衣触时如利剑割，当受粗猛、难忍、非悦极大苦受。”】

婴儿刚一出生，被外界的风吹触时，就像用刀割破皮肉之后，又在伤口上涂灰一般疼痛；手或衣服等触及婴儿身体时，就像利剑割身一样。因此，新生婴儿须感受粗猛、难忍、不悦意的极大痛苦。

【又说如牛剥皮，被虫所食，及如癞人遍身溃烂，加诸鞭挞，极受楚切。】

这种痛苦又像是活牛被剥皮后，牛身被利嘴的小虫啃食一样，或像麻风病人全身本来已经溃烂，还要被鞭打一样，感受极其逼切的苦楚。

【又产已无间，取怀抱等及寒热触，亦当受诸粗猛难忍非悦意苦。】

而且落地后，婴儿马上又被抱入怀中或放在床上等，以及受寒、热等时，也要感受粗猛、难忍、不悦意的苦受。

《普贤上师言教》中说："婴儿生下来之后被放在垫子上，这时他觉得像落到了荆棘丛中一样；当护士剥脱背上的胎膜时，他又觉得似乎活活剥皮一般；在擦拭他身上的不净物时，也感受好像在用荆棘鞭子抽打自己；当母亲满怀慈爱将他抱在怀里的时候，他反而觉得像雏鸡被鹞鹰叼捉一样的痛苦；当在他的头顶涂敷酥油时，犹如被捆绑起来丢进坑里一样；当把他放在睡床上时，他感到沉溺在粪尿里一样。"《心性休息颂》中也说："业风所感倒头生，险死苦如众合狱，生后接触如剥皮。"

酉三、摄义

【八苦之中，特于此初及于最后，须殷重修。故如前说，当以观慧数数观察而善修习。】

在八苦当中，特别对最初的生苦和最后的五取蕴苦，必须认真修习。所以，应如前文所说，以观察智慧反复观察而善为修习。

这是强调必须重点修习生苦和五取蕴苦，因为这对引生出离心有直接的帮助。

申二、思惟老苦分五：一、盛色衰退　二、气力衰退　三、诸根衰退　四、受用境界衰退　五、寿量衰退

【思惟老苦分五。】

思惟老苦分五个方面：一、盛色衰退；二、气力衰退；三、诸根衰退；四、受用境界衰退；五、寿量衰退。老苦就是由这五种衰退所导致的忧苦。

酉一、盛色衰退

【盛色衰退者，谓腰曲如弓，头白如艾，额如砧板、皱纹充满，由如是等，衰其容貌令成非爱。】

人老之后青春容颜衰退，腰弯成了弓，头发花白，额头就像用久了的砧板，布满了皱纹，由这些变易衰退了容貌，变成了不可爱之相。

“盛色”：青春容貌。人一旦衰老，容貌完全衰变、退失，这是有为法无法改变的规律。

“腰曲如弓”：原来腰板挺直，年老时腰也弯了，背也驼了，如弓一般。坐的时候，头和身体都不能挺直。

“头白如艾”：青丝换成白发，就像青草在入冬之后都会枯黄。同样，当业力成熟时，须发颜色衰变，无法转变。

“额如砧板、皱纹充满”：以前皮肤光滑细腻，年老时额头就像切菜的砧板一样，布满一条条皱纹。

“由如是等，衰其容貌令成非爱”：由于这些身体色蕴的变易而使容貌衰变，变成了不可爱之相。

“等”字包含了所有形色、显色的衰变，前文虽然仅列举了三例，但实际上一切容貌都会被老摧毁。比如，颧骨突出，脸上

出现黑斑，形容枯槁、没有光色，牙齿脱落等。应当全面观察由老而衰退容貌之相，才会明白衰老所带来的痛苦。人人都幻想自己能青春永驻，所以老来盛色衰退时，便有一种无法面对的痛苦。

现代人想以美容等手段留住容颜，只是自欺欺人而已。有智者应当从此处善加观察，觉悟人生是苦的真相之后，一心寻求出离。

酉二、气力衰退

【气力衰退者，谓于坐时如袋断索，起如拔树，语言迟钝，行步缓慢等。】

人老之后气力衰退，坐下时如挂着的袋子突然断了绳索；站起时犹如拔树，异常艰难；语言迟钝，行走缓慢等等。

“坐时如袋断索”：年老关节僵硬，坐的时候，就像悬挂的口袋断了绳索，“扑嗵”一声重重地摔下。

“起如拔树”：老人起身也很困难，就像要把树从地里硬拔出来一样。老人要用双手支撑，才能勉强站起来。

“语言迟钝”：老人因为没有气力，所以语速缓慢，说话口齿不清。

“行步缓慢”：老人行走时脚步不能迅速起落，就像小孩抓小鸟一样，只能弯着腰、低着头，慢慢地行走，稍走快些，便会气喘吁吁。而有些老人只能依靠拐杖站立和行走。所以，年老气力衰退，行动非常艰难。

“等”字还包括其它的相，比如，因身体的风脉衰退，老人身心的承受力、忍耐力都很脆弱等。

米拉日巴尊者说："拔出牧桩之起式，悄捉小鸟之走式，重物落地之坐式，倘若具足此三时，祖母身衰心意败。"

学习老苦之后就应知道，凡夫出生之后，就注定了有老苦临身，所以我们必须出离轮回。实际上，年老时显现的衰相，都是在对我们显示轮回是苦的真相。如果能对此苦深入观察，就会发现，除了走解脱道，别无选择。同时，年轻人也要警策自己，趁现在精力旺盛之时，及时把握这一段宝贵的黄金时期，不要把精力用偏了。否则，老来气力衰退，行动不便时，再要修行就非常困难。比如，车子好的时候，不向既定的目标前进，一旦车子的引擎、轮胎等都已磨损时，就无法再行进了。所以，今生既已获得难得之人身，又能修持佛法，就应趁年轻精力充沛时，全力以赴积累解脱资粮。如果以此宝贵的人身去追求世间八法，则十分可惜。

酉三、诸根衰退

【诸根衰退者，谓眼等不能明见色等，重忘念等、减念力等。】

人老之后，诸根衰退，眼睛不能看清东西，记忆力严重退失、念力损减等。

"眼等不能明见色等"：以眼根为例，眼根衰退后，无法看清远处和细微的东西，连看书也困难，需用放大镜才能看清。"等"字包括其它根的衰退，比如，老人耳根衰退后，在他耳边大声说话，他才能稍稍听清楚；舌根衰退后，已分辨不出各种味道；牙

齿也一颗颗掉落，无法咀嚼食物等等。

“重忘念等、减念力等”：老人意根衰退，导致记忆力严重退失、念力损减，所以往往才刚说过的事情转身就忘，遇见熟人却说不出对方的名字，想不起来自己将东西放在何处。老人就是处在这种糊涂的状态中。《心性休息》说：“根失蔽眼不见色，声香味触皆不觉，忆念不清痴沉眠，享用外境力微弱。”

酉四、受用境界衰退

【受用境界衰退者，谓受饮食等，极难消化，又无堪能受诸欲尘。】

人老之后，受用境界衰退，所受用的饮食等难以消化，又没有能力受用色声香味触等欲尘。

比如，老人没有能力听声音、看色法、用心思惟等。世间老人五根功能衰退，虽然心里还是非常羡慕五欲的享受，但却心有余而力不足。

这一段是紧接前文而来的。受用境界的工具，是眼耳鼻舌身意六根，因诸根衰退的缘故，受用境界的能力自然也随之衰退。因受用境界的能力衰退的缘故，而感受老苦。

年轻时虽然精力充沛、六根明利，但人们却天天用它来追逐欲尘。舌根好，就用它来受用美味，或者说恶语、绮语，唱流行歌曲等；身根好，便用它来造恶、散乱，跳舞、打架；意根明利，却很少用在行善断恶上，反而用来追逐世间八法。所以，年轻时虽然六根明利，但如果没有把握好方向，就会变成造恶的工具。

以佛法来说，在自己六根有能力时，应该善加利用，学习佛法。眼根好，就应用来行持善法、深入经藏；舌根好，就要用来宣说善法、持咒念佛；身根好，就应为佛法、为众生服务。这样才是真正善用了人身。

酉五、寿量衰退

【寿量衰退苦者，谓寿多灭尽，速趣于死。】

人老之后寿量减少，一生大半的寿命已经用尽，很快就会趣入死亡。

老人的心态很复杂，一方面不堪老苦，希望早日结束这不悦意的人生，另一方面又总是害怕死亡到来。这就是老人的痛苦。

【应当数数思惟此等。】

应当反复思惟以上老苦之相。

【《广大游戏经》中亦云："由老令老坏少壮，犹如大树被雷击，由老令耄朽屋畏，能仁[31]快说老出离。"】

《广大游戏经》中也说：老会毁坏年轻、健壮，就像大树被雷击一样，不论是支分还是根本，都被摧坏。老使人身心衰败，就像身处在年久失修的危房中，时刻畏惧房屋垮掉一样，老年人时时都害怕死亡到来，整个身心瓦解。能仁！请您快宣说出离老

[31] 能仁：能遮止三门恶业之人。

苦的方法。

这段经文的缘起是这样的：往昔，佛陀示现为悉达多太子的时候，在东门见到老苦，在南门见到病苦，在西门见到死苦，他便向随行的人询问原因，随从回答：老病死苦无人能逃避，不论是谁，都要一一领受。太子走到北门，又见到一位罗汉形象的比丘行者，他心想：此人是否有解脱苦的方法呢？于是用上面的话向行者阐明诸苦，向他请教出离诸苦的方法。

【“诸男女众由老枯，如猛风摧娑罗林，老夺精进及勇势，譬如士夫陷淤泥。”】

悉达多太子继续说：世上众多男女由于年老而个个衰枯，就像一阵大风将娑罗树林刮得只剩枯枝败叶一样，老会夺走精进以及身体的勇健和心的势力，犹如勇士陷入淤泥一般。

人年老时身心衰败，六根功能衰退，年轻时的勇猛气势全被夺走，会陷入一种无能为力的状态。

【“老令妙色成丑陋，老夺威德夺势力，老夺安乐作毁訾，老夺光泽而令死。”】

老使容颜尽失，变成丑陋不堪；老会夺走威德和势力，使人变得怯弱无能；老会夺走身心的安乐，倍受他人欺负；老会夺走光泽，最后将人送往死路。

以下是语录。

【懂哦瓦云："死苦虽重，而时短促。此老最重。"】

懂哦瓦说：死亡的痛苦虽然严重，但是断命根的时间短促，而此老苦最为深重。

这是以老苦漫长来显示老苦的深重。

【迦玛瓦云："老渐渐至，故稍可忍，若一时顿至，实无能忍之方便。"】

迦玛瓦说：老渐渐来到，因为它是渐渐来到，让人在不知不觉之中慢慢地适应，所以稍微还能忍受。假如老苦在一时之间顿然来到，实在是没有办法承受。

申三、思惟病苦

【思惟病苦分五。】

思惟病苦分五个方面：一、身性变坏故；二、忧苦增长多住故；三、于可意境不能受用故；四、于不可意境非其所欲强受用故；五、能令命根速离坏故。

【身性变坏者，谓身肉销瘦、皮肤干枯等。】

第一，病后身性变坏：生病时身体消瘦憔悴、皮肤干枯、脸色腊黄等。

【增长忧苦、多住忧苦者，谓身中水等诸界，分不平均、增减错乱，

身生逼恼、心起忧痛，而度昼夜。】

第二，病后增长了忧苦、多处在忧苦之中：身体内部地水火风四大界势力不均衡、发生增减错乱时，致使身体产生了逼恼、内心忧虑痛苦，昼夜都在身心忧苦的状态中度过。

【不能受用悦意境界者，谓若有云，诸可意境于病有损，虽欲享受而不自在。如是诸威仪道，亦多不能随欲。】

第三，不能享用喜欢的境界：如果某些喜欢的东西对治病有损害，那么虽然想要享受也不得自在，而且行住坐卧的各种威仪，也多不能随心所欲了。

【诸非可意境界受用，虽非所欲须强受用者，谓诸非悦饮食药等，须强食用。如是火炙及刀割等诸粗苦事，皆须习近。】

第四，对于不称心的境界虽然心里不愿意而必须勉强受用：为了治病，必须勉强服用自己不喜欢的饮食、药物等，被迫感受药味的苦、涩、酸等痛苦；而且为了治病，必须承受火烤、开刀、扎针、放疗、化疗等痛苦的治疗。

【速离命根者，谓见病难治，便生痛苦。】

第五，速离命根：见到疾病难以治愈，便忧心忡忡，害怕马上死去。

由于以上这五种原因，所以说病是苦恼。

【当于此等审细思惟。】

对于以上五种病苦之相应当详细思惟。

【《广大游戏经》云："多百种病及病苦，如人逐鹿逼众生，当观老病坏众生，惟愿速说苦出离。"】

《广大游戏经》说：数百种疾病以及由病痛所引生的身心忧苦，如猎人追逐鹿群一般，逼恼众生。应当观察衰老和疾病是如何损坏众生，唯愿能仁尽快宣说出离痛苦之法。

【"譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣，如是病夺众生荣，衰损诸根及色力。"】

犹如寒冷冬季的大风雪，夺走青草、树木、园林、药草的繁茂。同样，疾病夺走了众生的健康，令众生的六根、容貌、气力衰损。

【"令尽财谷及大藏，病常轻蔑诸众生，作诸损恼嗔诸爱，周遍炎热如空日。"】

疾病会耗尽病人的财产、谷物和积蓄，常常轻蔑侮辱众生，不断损恼众生的身心，破坏悦意的境界，此疾病如同空中烈日般炎热难耐。

申四、思惟死苦

【思惟死苦分五，谓舍离圆满可爱财位，舍离圆满可爱亲族，舍离圆满可爱朋翼，舍离圆满可爱身体，死时当受猛利忧苦。】

思惟死苦分五个方面：一、由于要舍离所爱的圆满财位，而导致忧苦；二、由于要舍离所爱的圆满亲属，而导致忧苦；三、由于要舍离所爱的朋友，而导致忧苦；四、由于要舍离所爱的身体，而导致忧苦；五、命终时备受种种强烈的忧苦。前面四者都是由舍离所爱而导致的忧苦。

【乃至意未厌此诸苦，当数思惟。】

乃至没有对这些苦相心生厌离之间，应当数数思惟。

【前四为苦之理者，谓见当离此四圆满而发忧苦。】

前四种是苦的理由是，见到死时要舍离生时贪执的此四圆满而生忧愁故。

【《广大游戏经》云："若死若没死没时，永离亲爱诸众生，不还非可重会遇，如树落叶同逝水。"】

《广大游戏经》说：当已死、正死或将要死的时候，死者必然要和亲爱的人永远别离，从此不可能再相遇，就像落叶飘落，不再复生，又似江水流逝，不可返回。

【"死令王者无自在，死劫犹如水漂木，独去无伴无二人，自业具果

无自在。”】

死亡令国王也没有自在，死亡劫走一切生时的圆满，就像大水冲走木头一样，只有一人独去，没有同伴，唯有随自己的业力决定未来的果报，而没有自在。

“水漂木”:“水”比喻死亡,“木”比喻生时的自在、力量等。死亡完全夺走了自在、力量等，就如大水冲走木头一样。

【“死擒多百诸含灵，如海鲸吞诸众生，犹龙金翅象遇狮，同草木聚遭猛火。”】

死主抓走成百上千的有情,就像大海中的鲸鱼吞食众生一般。众生遇见死主，就像龙遇到金翅鸟、大象遇到狮子、草木遇到烈火一样，必定遭受毁灭。

“如海鲸吞诸众生”：海中的鲸鱼一口可以吞尽大量的海水、大小鱼类以及人类。死魔就如同大鲸鱼一般，以它的力量可以吞食大大小小各类的有情。

申五、思惟怨憎会苦

【思惟怨憎会苦分五。】

怨憎会苦分五个方面：一、与怨敌相遇而生忧苦；二、害怕怨敌报复；三、害怕怨敌散布自己的恶名；四、害怕被怨敌伤害悲惨死去；五、因怨敌而违越正法，恐堕恶趣。其中包括一种忧恼苦相与四种怖畏苦相。四种怖畏，即：治罚畏、恶名畏、命终

畏、恶趣畏。

“怨憎”从广义而言，包括自己所不喜爱的色声香味触五境。但此处主要是就有情来说。

【谓如遇怨敌，便生忧苦。】

第一，如果遇见怨敌，心中便会生起忧恼之苦。

俗语说：“仇人见面，分外眼红”，见到怨家对头，自心就恼乱不安定，眼神、表情、动作都变得很紧张。

【畏其制罚。】

第二，害怕怨敌以种种方式制罚自己，比如，拳打、脚踢、枪杀，或者暗中使绊、诬陷贬官，或者对自己的亲人报复等等，所以整天提心吊胆、惴惴不安。

【怖畏恶名，遭非赞颂。】

第三，害怕怨敌散布自己的恶名，揭露自己的恶行或者散布谣言、大肆毁谤等，使自己名誉扫地，受到别人的非议。

【畏苦恼死。】

第四，害怕自己被怨敌伤害等，在痛苦中悲惨地死去。

【违正法故，畏惧死后，堕诸恶趣。】

第五，由于嗔恨怨敌而一时冲动，造下身语意的恶行，违越正法戒律，因此害怕死后堕入恶趣。

由于以上这五种原因，所以说怨憎会是苦。

【当思此等。】

应当思惟以上五种怨憎会的苦相。

申六、思惟爱别离苦

【思惟爱别离苦分五，谓若舍离最爱亲等，由此令心发生忧戚、语生愁叹、身生扰恼，念彼功德、思恋因缘，令意热恼，应受用等有所缺乏。】

思惟爱别离苦分五种苦相。“若舍离最爱亲等”是五种苦相的总前提。“舍离”即暂时的分离、永久的告别等。“亲等”之“等”字，包括朋友、亲人，所爱的财富、名声、地位等。广义是指所喜爱的色声香味触等。

由舍离所爱而造成的五种痛苦：

第一，“心生忧戚”，即内心忧伤。

第二，“语生愁叹”，即言语中透出哀愁叹息。

第三，“身生扰恼”，即顿足、捶胸、拔扯头发，或者呆坐不动、饮酒解愁等。

第四，“念彼功德、思恋因缘，令意热恼”，即忆念所爱的功德，比如，忆念对方的音容笑貌、对自己的关怀体贴，或者想起孩子的聪明可爱等。在心前浮现这些可爱相时，由此思恋的因缘

而令心热恼、无法安定，甚至茶饭不思、难以成眠。一想起来就伤心难过，泪流不止。

第五，“应受用等有所缺乏”，即本来觉得应该享受到的东西，由于因缘不具足，而导致缺乏。所谓“受用”，比如，共处戏笑、歌舞、饮食、欢娱而住，或者互相受用色声香味触的境界等种种生活中的欢乐。在受用等缺少时，就会有凄凉哀伤的忧愁。

《大涅槃经》说：“因爱生忧，因爱生怖，若离于爱，何忧何怖。”因为爱而引生忧恼，因为爱而引生恐怖，所以爱得越深，别离的忧苦也越深，害怕失去所爱的怖畏也越深。如果远离贪爱，哪里会有忧伤、恐怖？《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”《净名经》说：“从痴有爱，则我病生。”因此，忧苦的根源就是贪欲。

【当思此等。】

应当结合自身的经验来思惟这五种苦相。

申七、思惟所欲求不得苦

【思惟所欲求不得苦分五。如爱别离。】

求不得苦分五种苦相，和爱别离相同。

对于所欲求不得时，便因此心生忧戚、语生愁叹、身生扰恼，因为念彼功德、思恋因缘而令意热恼，由受用等有所缺乏而生忧苦。求不得苦和爱别离苦相同，都是因贪爱引起。

【求不得者，谓务农业秋实不成，及营商贾未获利等，由于所欲励力追求而未得故，灰心忧苦。】

求不得苦：比如务农，从春天开始播种，经过半年的辛苦劳作，到了秋天却没有好的收成；又如经商，苦心投资经营，却得不到利润等。这都是因为努力追求所欲，却不能如愿以偿，所以心灰意冷，忧愁苦恼。

《宗镜录》中说："故求不得苦者，有其二种。一者，所希望处，求不能得；二者，多役功力，不得果报。（求不得苦有两种：第一种是对所希望之处，追求而不能得到；第二种是费尽功夫，却得不到结果，前功尽弃。所以内心失落痛苦。）"

申八、思惟五取蕴苦分二：一、广说　二、教诫珍惜心要修行之理

酉一、广说

【思惟宣说五种取蕴总为苦义分五，谓是当成众苦之器，及依已成众苦之器，是苦苦器，是坏苦器，是行苦器。于此诸苦当数思惟。】

五取蕴有五种苦义：一、是生苦器（五蕴能产生众苦）故；二、是依生苦器（依靠已形成的五蕴而有众多苦恼）故；三、是苦苦器故；四、是坏苦器故；五、是行苦性故。对这些苦应当数数思惟。

【其中初者，谓依受此取蕴，能引来生以后众苦。】

第一，五蕴是生苦之器：依靠受此五取蕴身而起烦恼造业，由造集有漏业便能引生后世众多苦恼。

比如，人类依靠取蕴身而起贪欲、造杀业，由此能引生后世地狱之苦；起竞争心与人争斗，能引后世修罗之苦。依此类推，此身日日不断起贪嗔痴、造有漏业，而成为能生苦恼的容器。

【第二，谓依已成之蕴，为老病等之所依止。】

第二，依生苦器：依于现在已经形成的五取蕴，又成为衰老、疾病等苦恼的依托之处。

如果没有这一生的五蕴身，此生的衰老疾病从何处产生呢？老子也曾说："吾所以有大患者，唯吾有身，假吾无身，吾有何患。"（我之所以有大过患，就是因为有这个身，假如没有此身，我有什么忧患呢？）

身是苦本，老病死等苦恼依五取蕴而有，所以五取蕴是苦器。

【第三、第四，谓彼二苦粗重随逐，能生彼二。】

第三苦苦器和第四坏苦器：因苦苦与坏苦的粗重种子随逐不离的缘故，而能产生苦苦与坏苦。

【第五，谓初成取蕴，即便生为行苦自性，以一切行为宿惑业他自在转，是行苦故。于三苦时，此当详说。】

第五，行苦性：五取蕴一经生成，便成为行苦的自性。因为一切行都是随着先前所造烦恼和业的力量而运转的，所以是行苦。下文讲述三苦时，将详细说明行苦的自性。

酉二、教诫珍惜心要修行之理

【若于生死取蕴自性，未能发起真实厌离，则其真实求解脱心，无发生处。于诸有情流转生死，亦无方便能起大悲。故随转趣大小何乘，然此意乐极为切要。】

如果对生死取蕴的苦性不能发起真实厌离，那么，真实的从取蕴中求解脱的心便没有发生之处，而且于诸有情流转生死，也没有方便能引起大悲。因此，不论转趣大小哪一乘，此厌离意乐都是极为关键的。

这一段教诫我们，对五取蕴的自性发起厌离非常重要，理由是：如果不能真实厌离生死五取蕴的苦性，则无法引起希求从中解脱的心以及悲愍有情流转生死的心。

虽然我们自诩为大乘修行者，但是如果没有通达苦谛，则希求解脱的真实愿欲就无从生起，而且，面对从无间地狱直至有顶之间的众生，也不可能真正产生誓欲救拔他们脱离苦海的大悲心。如此一来，“大乘修行人”的名称只是自欺欺人而已。所谓修学佛法，也只是流于形相而已，和世间人的想法并无实质性的差别。

那么，依靠哪种方法才能生起真实的求解脱心呢？

【发生此者，亦随当从无垢圣语[32]、如量解释[33]，先正寻求清净了解，

---

[32] 无垢圣语：佛经。即以现量、比量、教量观察而清净的佛语。

[33] 如量解释：论典。菩萨等具有造论的上中下三种条件，所以对佛经所作的解释真正堪为标准。

次须长时观择修习，引发其心猛利变动。故薄伽梵令知苦谛生死过患、宣说八苦所有密意，如圣无著极善抉择而为宣释。】

如果要对五取蕴的自性发生厌离，也应当依从经论，首先寻求无误的了解，然后必须长期不断地观察修，引发自心猛利的变动。因此，这里对佛陀为了让众生了知苦谛生死过患而宣说八苦的所有密意，按照无著菩萨在《瑜伽师地论》[34]中所作的极其圆满的抉择，作了宣说和解释。

前文曾说在八苦当中，特别对于生苦和五取蕴苦须认真修习。其中有两层道理：

第一，对生苦和取蕴苦，必须在了达经论的意义后，反复串习，才有能力思惟。而对其它六种苦，即使不了解经论内涵的人，依靠自身的经历也能理解、思惟。

第二，其它六苦，都是因为生苦和取蕴苦而生起的，所以生苦和取蕴苦是苦源，是一切轮回苦的根本。知道这一道理后，应当把解脱道修行的重点放在止息结蕴相续上，如果能截断这一根本，也就同时灭除了轮回无量的支分苦。否则，有了生苦和取蕴苦之后，依靠业和烦恼为因，随着烦恼品粗重，其它老病死等苦恼必然随之生起而无法遮止，决定是一苦未息、一苦又起。

总之，特别须认真修习生苦与取蕴苦的理由有二：第一，必须努力思惟此二苦，才能引起思慧；第二，此二苦是诸苦的根本。

---

[34] 八苦当中，每一苦的五种苦相，都是《瑜伽师地论》的原文。见《瑜伽师地论·卷六十一》。

未六、其感受生起之量

【如博朵瓦云："于六趣中，随生何趣，其后发生病痛死等众苦恼者[35]，是病者病，是死者死，非彼不应，忽尔而起。是生死相，或生死性，住生死时，必不能越。"】

就如博朵瓦尊者所说：在六趣当中，不论转生在哪一趣中，此后会产生的病痛、死亡等众多苦恼，该病的病，该死的死，不是本来不应如此而忽然凭空产生的。这是生死本来的相状，或者生死本来的体性，住在生死期间，必定不能超越。

我们应当从这段话中，去体会生死的自性和不断发生的种种苦恼之间的关系，即：由于生死本性是苦，所以在生死中必定会显现无量的苦恼相，这是法尔如是的规律。就像粪坑自性不清净，所以在粪坑中就只有众多的污秽相，不可能有丝毫洁净。

【"我等于此若起厌离，须断其生，此须断因。"】

我们如果对此生起了厌离，就必须断除轮回受生，而要断除受生，就必须断除受生的因——业和烦恼。

无垢光尊者在《心性休息》中说："如是一切人世间，苦因果故无安乐，为脱此苦思善道，当求解脱轮回法。"一旦了解到生死唯一是苦因苦果，便知生死之中不可能有真正的安乐，这时内心会有所转变，而开始真正步入寻求解脱的修行之路。

---

[35] 于六趣中，随生何趣，其后发生病痛死等众苦恼者：这整个是一句，意思是说，对于轮回中所发生的种种苦恼，我们应当如何看待呢？

【当于前说生老病死等已生众苦，如是思惟。】

对于上述生老病死等已经产生的众多苦恼，应当按照这样来思惟。

午二、思惟六苦分二：一、真实义　二、六苦归摄为三种之理

未一、真实义分二：一、略说　二、广说

申一、略说

【第二，思惟六苦者，《亲友书释》[36]宣说七苦，其最后者是别过患，故于此中当思六种。】

第二，思惟六苦，即思惟《亲友书释》所说七苦中的前六苦。此六苦分别是：无定过患、无饱足过患、数数舍身过患、数数结生过患、数数高下过患、无伴过患。七苦中最后一苦是宣说各苦分别的过患，已包括在六苦之中，所以没有单独列出。

申二、广说分六：一、无定过患　二、无饱足过患　三、数数舍身过患　四、数数结生过患　五、数数高下过患　六、无伴过患

酉一、无定过患分二：一、他世无定　二、现法无定

戌一、他世无定

【其中无定过患者，谓于生死流转之时，父母等亲，于他生中转为怨敌，诸怨敌等转成亲属。如是父转为子，子转为父，母转为妻，妻转为母等，惟是次第展转流转，是故全无可凭信处。】

---

[36]《亲友书释》：印度大阿阇黎大慧论师所造。

所谓无定过患，就是在生死流转中，今生的父母、夫妻、儿女等亲属，到了后世便会转成不共戴天的怨敌；今生的怨敌或者无利害关系的陌生人，下一世又会转成相亲相爱的亲属。依此类推，众生在轮回中转生就像演戏一样，不断变换角色，毫无实义。父亲可以转为儿子，儿子可以变成父亲。这一世是母亲，下一世却成了与自己共枕的妻子；这一世是妻子，下一世又变成自己的母亲。怨亲只是像这样次第辗转流转，所以，生死中根本无法找到可以依靠、信任之处。

【《亲友书》云：“父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，及其返此而死殁，故于生死全无定。”】

《亲友书》说：父亲转为儿子，母亲转为妻子，仇敌转为亲人，以及与此相反，即儿子变成父亲，妻子变成母亲，亲人变成敌人。所以，生死当中根本没有固定不变的关系。

下面以二则公案说明。

《法句喻经》中说：当年，舍卫国有一婆罗门很富裕，但性格悭贪，每次吃饭时，都要关紧大门。有一天，他家煮鸡吃，夫妻俩关着门一起享受美味。小孩坐在二人中间，他们时不时地夹鸡肉给小孩吃。

佛陀知道此人以宿世的福德，到了应该度脱的时候。于是，佛化现成一个沙门，直接出现在他们面前。婆罗门看见后，生气地说：“你这个道人真是无耻，为什么跑到我们家里？”

沙门说:“是你自己愚痴，你杀父、娶母、供养怨家，怎么反而说道人无耻呢？”

婆罗门不明白这句话的涵义，便询问原因。

沙门说:“餐桌上的鸡，是你前世的父亲。因为他性格悭贪，所以常常堕为鸡身受苦。这小孩前世是罗刹鬼，你前世常被他损害。你们之间的宿业未了，所以他又来投胎当你的小孩，让你偿还宿债。你现在的妻子是你前世的母亲，她对你感情深厚，所以今世又转为你的妻子。这种轮转的戏剧，愚人不知，只有道人看得清楚。”

佛陀显现威神，让婆罗门看见自己的宿命之后，婆罗门便忏悔受戒。佛为他说法后，他就证了初果。

《中阿含经》中也曾说:都提的父亲死后转生为都提家的狗，偷吃盘中食物。旃檀的父亲转生为乞丐，乞讨至旃檀家时，被看门的人打断手臂。

安士先生评论说:世间极为骇异之事，正是世间极平常之事。这些不是骇人听闻的特异现象，而是家家户户极平常的现象。我们身处的环境，正是轮回。一旦认识自己正身陷这样的处境中，才知轮回是令人厌恶的大苦海。

《安士全书》中记有一事:

清朝顺治年间，有个名叫梁石柱的富商，十分疼爱儿子。儿子十九岁时身患重病，梁某因此非常悲痛。

有一天，儿子忽然直呼父亲的名字说:“我前两世住在徐州，

有三百两金子，当时和你一起做生意。路上我拉肚子上厕所时，你趁机用利刀刺入我的胸部，将我杀死。然后，你用刀割破自己的手腕，假装我是被强盗杀死，你的手是因抵挡强盗而受伤。我死后投胎到睢陵县的王家，二十年前的王某便是前一世的我。你比我晚三年而死，死后也投生在睢陵，就是今天的你。

往年我一直找不到你。有一次，我上县城交纳条银，在柜台边忽然遇见你，当时我非常气愤，用拳头猛击你。我也不知道自己为何如此冲动。你因为与我素不相识，反而不介意。数日之后，我便愤闷而死。

死后，我就投生为你的儿子，算算这十九年的账："小时候我出痘疹，你花了多少医药费？请老师教我读书，又花费多少？替我成家花费多少？考试拜老师花费多少？还有其它零星的小费，总共是多少金子？钱债你已还清了，但命债还没有还。看在这十九年，你对我很厚爱，我本来不忍心说，但现在我快要死了，怕阴府不会宽恕你。"

儿子死后，梁石柱伤心得早晚痛哭。他对别人说："我儿子既孝顺又聪明，他是怕我伤心，才编故事来安慰我。天下哪有父子是仇人的呢？"

不久，他亲手磨了一把长枪。有人问他磨长枪作何用？他说："今年欠收，准备用这把枪来自卫。"

有一天，他把长枪的木柄顶在墙上，把枪头对着胸口，忽然大叫说："儿子，你等我自己来撞枪。"说完便奋力朝枪尖猛地一

撞，枪尖穿入胸部七八寸，一直钉到脊椎骨。

按照这个公案来思惟，便能对轮回产生厌离。比如，你所疼爱的儿女可能是前世的债主，你能期望他对你做什么呢？你只是在偿还欠他的宿债，直到还完为止。像这样的法可以依靠吗？再比如，自己现在迷恋的妻子，上一世也许是只恶狗；或者现在所执著的亲友，来世就变成专门压迫、凌辱自己的怨家。因为轮回中的法本来就没有固定的自性。如此思惟，就会觉得轮回中的法都是欺诳的，心执著在这些法上毫无实义。

可以想象整个轮回是个大舞台，台上有父、母、夫、妻、儿、女、亲怨、猪狗、天人、饿鬼等各种角色；再将一生缩短为五分钟，每隔五分钟就变一次相，夫变成子、子变成妻、妻变成狗、怨变成妻，如此不断地转变形相。这些假相，有哪样值得我们贪爱或嗔恨呢？因此，看清轮回的真相之后，就要放下分别，而出离生死中的亲怨。

戊二、现法无定

【即现法中亦复展转，互为亲怨。如《妙臂经》云："有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，如是一类为中庸，即诸中庸复为怨，如是亦复为亲爱。"】

不必说长久的多生累世，即使在现前这一生当中，众生也是辗转互为亲怨。如《妙臂请问经》所说：今生当中，有时多年前的怨敌，后来转为亲友，而且关系亲密，三日不见还牵肠挂肚。

亲爱之人也可能随着因缘而变成怨敌。此外，还有过去很亲密的好友，后来关系日渐疏远而形同陌路。也有以前是无亲无怨的中庸关系，后来因为某种利益之争而变成怨敌，恨不得置对方于死地。还有从前素不相识之人，以某种因缘而结成夫妻或拜为姊妹等。

因此，轮回的舞台上，天天都在上演这些戏剧。可笑的是，众生沉迷其中，爱得要死、恨得要死，全然不知一切都是假戏一场。

【“具慧了知终莫贪，于亲当止爱分别，于心善法安乐住。”】

智者了知亲怨不定之后，就不应该再耽著于亲怨，也就是应当停止内心对于亲怨的爱恨分别。所谓爱、憎的分别，实际上只是妄想执著而已，应将自心只放在善法上，安乐而住。

安乐而住的反面是贪嗔而住。如果心未安住在善法上，缘亲友生贪爱，缘怨敌起嗔恨，则都是烦恼，不是安乐而住。安乐而住就是一心安住在法上，远离贪嗔，因为法具有清净安乐的自性。

轮回当中，亲怨等法没有固定的自性，所以世间没有一法可以真正依靠、信任。完全只是自己的分别心将一方执著为亲友，将另一方执著为怨敌，其实亲怨都只是分别心假安立的。若心耽著亲怨，天天爱恨情仇，最终只会落得一场空，得不到任何实义。因此，唯有圣法是真实的依靠，智者们应当将心唯一安置在圣法当中。

【如是修习破于亲怨分别党类而起贪嗔，观生死法，任何全无安心之处，应起厌离。】

这样修习就能破除缘亲怨分别党类而生起贪爱与嗔恨。同时，应观生死当中不会有安心之处，从而生起厌离。

凡夫的心习惯了分党分派，在人群当中，不自觉地就会把别人或归于亲友，或归于怨敌，而流露出贪嗔的态度和行为，实际上这些都是错误的执著而已，必须以思惟亲怨不定，来破除这种错误的取舍。

总结第一无定过患：

理证：轮回中转生的凡夫（有法）怨亲不定，随业和烦恼而转的缘故。

比喻：如人被洪水冲走。

酉二、无饱足过患分七：一、以生死而苦乐无厌足之理　二、轮回之乐犹如癞，受乐不能令意满足反生大苦　三、病重难愈之苦　四、往昔轮回苦乐都已经受，但仍然未能离贪　五、须感受极为难忍的无边业苦　六、忆念往昔无量好坏之身悉皆虚耗，而精勤于菩提道　七、以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理

【无饱足过患者。】

思惟六苦中第二无饱足过患，即不论如何受用，贪欲永无满足的过患。

戊一、以生死而苦乐无厌足之理

此段以饮母汁为例，推及生死中一切盛事、苦事。首先宣说往昔所饮母乳之量，以及今后若不修解脱道则需喝更多的母乳。

【如云：“一一曾饮诸乳汁，过于四海于今后，随异生性流转者，尚须多饮过于彼。”】

如《亲友书》说：每一有情都曾无数次地在轮回中受生，若汇集生生世世所饮用的乳汁，其量已超过四大海水。如果今生还不出离生死，今后仍将随着异生（凡夫）性不断流转，所需喝的乳汁比以往的总和还多。

【谓当思惟，一一有情饮母乳酪昔饮几许，今后若不学解脱道当饮几何。】

《亲友书》中这段教言，是要我们思惟每一有情无量劫来曾经喝过多少母乳，今后如果不修解脱道，还需再喝多少母乳。

“若不学解脱道”是说明学与不学的差别：如果精进修学解脱道，就能结束轮回。若不修学，便不能生起轮回的对治，轮回也就不会无故消失，而仍将结生相续，所以生生死死没有止境。

【此是略喻，更当思惟生死之中，盛事苦事无所未经，令心厌离。】

喝母乳只是一个例子，更应由此推而广之，思惟生死当中所有盛事与苦事，没有自己未曾经历过的，由此使自心厌离生死。

此处的关键，是要认识贪欲所造成的后果，也就是因贪欲而不知满足的大过患。以乘骑来说，过去世以轿子或马为乘骑时，自己曾拥有过各类骏马，而且有了一匹马还想要更多更好的骏马。到了今生，这种对乘骑的贪欲并未消减。最开始是想买一辆自行车，然后又想要漂亮的摩托车，再看到小车好，就想尽快拥有一辆奥拓。再过几年，觉得奥拓太低档，开出去有失体面，于是又想买一辆奔驰。将来，私人飞机盛行时，做梦也想拥有一架自己的飞机。死后若转生天界，还想得到帝释天王乘骑的天象。由于贪欲持续不断，我们从无始以来至今生，未曾停止过追求。就单单以乘骑来说，自己累世以来使用过的象马车乘等堆积起来，可以高过须弥山。如果再不学解脱道，以后还会不断堆积上去。

又如，转生为女性时喜欢漂亮，为了将自身打扮得光彩动人，从无始至今不断地更换服装款式。到了今生，从小到大对世界名牌时装颇多侧目——范思哲、皮尔卡丹、夏奈尔……。但是，只要贪欲没有止息，以后还是一年更换几套、几十套服装，一有钱就会去买衣服。这样贪执下去，单是衣服堆积起来的高度，也比喜马拉雅山还高。想一想，一个凡夫的贪欲有多大，轮回中尽做这些无意义的事，怎么不生厌离呢？

又比如权力欲的过患，从今生的相续，完全可以推出前世的状况。很多人不论是在何种场合都有官瘾，总想指挥别人。比如，初入小学时就想当班长，当了班长还想做大队长。长大成人之后，当了科长不满足，还想做局长、市长……。以此往前世推，在无

量世当中，大大小小的官乃至大梵天王等自己都曾做过，但这又能如何呢？还不是烟消云梦，落得一无所有。今后是否还想继续为权利而奋斗？

按照这样去思惟便能知道，由于贪欲，每一有情都曾受用过生死中的饮食、男女、住宅等各种色声香味触的受用。为何会造成如此无边无际、错综复杂的轮回呢？就是因为贪欲未能止息。只要不以解脱道来对治，贪欲还会发展，在贪欲牵制下，仍将一次又一次地去奋斗、去享受，一生又一生地束缚在轮回之中。

戊二、轮回之乐犹如癞，受乐不能令意满足反生大苦

下面是观察通过受用生死中的苦乐，能否使贪欲获得满足。这是要抉择有关众生心理方面的大问题，只有在此处得到完全确定，才能普遍厌离三界，否则仍会执著生死中的乐受。

【若谓受乐令意满足。】

有人妄执：只有享受过五欲的安乐之后，我的心才能满足。

比如有人会想，等到哪天我有实力拥有了舒适的洋房、轿车，享用了高档的时装、天下的美食等之后，我的心自然就会满足，然后就不会再去追求这些东西了。

问题的焦点在于：以受用五欲为因，结果是促成贪欲的止息还是增上？

【然三有乐任受几多，非但无饱，后后转复增长贪爱。】

（答:）然而三有中的任何一种安乐，不论享用多少，不但不会满足，反而会越来越增长贪爱。

我们可以结合自己的经验来观察。例如，求学时成绩优秀的，一般都会贪著名誉，为了求得名誉而用功读书，以期考试获奖。比如，终于获得了三等奖而感受到成名的快乐之后，贪欲会不会因此止息呢？肯定不会。得奖之后，整天都沉浸在兴奋当中，这种状态就是对名誉的贪执正在不断增长，对名誉的渴望也就随之升级。所以此后为了进而获得一等奖，就会更加投入，而且在相关的许多方面都想出人头地。一旦得不到，就会引起强烈的求不得苦，心情沮丧，感叹命运对自己的不公。

应当像这样结合自己的经验来观察。比如追求财富、衣食、异性等，最初获得时会生起短暂的欢喜，同时也会激起更强烈的追求心。但经过一段时间之后，原先的享受已无法引起那种刺激的乐受，而在贪欲的驱使下，又会去追求更高更多更好的享受。须知，这是分别心法尔的规律，必定是“以受缘而生爱”，而所谓“以受乐而满足”，完全是一厢情愿的邪见。

下面再放开眼界，一直往无穷无尽的未来观察。

【由此[37]常夜驰骋[38]生死，经无量劫，受诸至极难忍大苦，然其安乐不及一分。】

---

[37] 由此：由于贪爱增长。

[38] 驰骋：奔走。

爱是生死之因，由于贪爱增长，结果导致在生死的旷野中常夜奔走，在无量劫中感受种种至极难忍的大痛苦。虽然也曾感受了安乐，但所获的安乐远不及所受痛苦的一分。

省庵大师的《劝发菩提心文》中，有一段话，形象地描述了“驰骋生死”的相状。大师说：“心无常住，类商贾而处处奔驰；身无定形，似房屋而频频迁徙。（这个心识没有片刻的安住，就像商人一样东奔西走；这个四大的皮囊也没有固定的形相，就像房屋一样频频搬迁。）”

此处须认识“贪爱”与“生死”的关系。可以确定地说：不论是父母妻子、功名财富、衣服饮食、林泉花卉、家具电器、小车洋房，只要你心中还有贪爱，就肯定不能超越生死。比如，毒草的种子再小，只会长成毒草，而不可能长出药草。同样，对轮回的贪欲再小，也是轮回后有五取蕴的因，不可能趣向解脱。所以，“贪爱”是生死的根本，放纵不得。如果一方面紧跟现代潮流，对高档的物质生活充满欲渴，另一方面还高喊要了生死、度众生，这不是痴人狂语吗？

智者们都是认识到贪欲增长的严重过患，才精进用功对治贪欲。当年，迦叶尊者头陀行第一，世尊赞叹说：“头陀行在，我法常住。”依此反推便知：贪欲增上，佛法就会隐没。各位反问自己：现在我是想“抖擞身心出尘劳”呢？还是想作茧自缚，把自己困在生死当中呢？如果要走解脱道，就必须少欲知足、摧灭贪欲。否则，只要有一种贪执，就会被此贪执牵引而流入生死。

“长夜驰骋生死”:

如果以一个刹那的生灭作为一个生死，我们可以发现，由于贪欲的增上，自己的分别念必定是像流水一般念念相续，无法停息。这就是驰骋生死之相。当今时代，人们对外在欲尘的贪欲大幅度增长，对生活的要求很高，结果造成人类身心的痛苦加剧，内心分别念炽盛。如果再不回头，那么不说了脱生死，就连内心稍得安定都不可能，必定个个仍将沉溺在苦海中，继续挣扎。

如果以一期生死为单位，我们就应该看到，有情每次唯一是因贪爱而投胎。在生之时贪爱增长，依靠贪就必定会取后有的五取蕴，结果是驰骋生死。每一次转世，就取一个五取蕴，而五取蕴是生苦之器、依生苦之器、苦苦之器、坏苦之器、行苦性，所以必定要领受生老病死等的众多苦恼。而且，依靠贪爱习气的相续，仍将为了贪求所欲而起贪嗔痴、造作恶业，故而再次流转轮回。这样看来，确实是“长夜驰骋生死，经无量劫，受诸至极难忍大苦”。所以古人说:“欲待了时无了时，即今休去且休去。”你想等到贪欲满足之时，但贪欲肯定没有满足的一天，今天能休息就休息吧!当下就要下决心了断，否则牵牵连连到何日才能歇息呢?

《大宝积经》说:“生死不断绝，贪欲嗜味故，养怨入丘塚，虚受诸辛苦。”为什么要为了眼前一口糖的安乐，而枉受生生死死的大苦呢？有智慧的人应当辨别取舍。

《四十二章经》说:“财色于人，人之不舍。譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小儿舐之，则有割舌之患。(人对财色都是贪著不舍。

人们受用财色就像小孩用舌头舐食刀刃上的少许蜂蜜，虽然稍得一点甜味，得到的却是割断舌头的苦患。)”

大法王无垢光尊者在《心性休息大车疏》中说：“由于贪执五欲使烦恼增强，从而感受痛苦，犹如飞蛾因贪求色法而扑向灯光，以致被焚；野兽因贪闻琵琶妙音而遭猎杀；蜜蜂因贪享蜂蜜之源的花朵而缚于花丛中，闭气身亡；鱼类为鱼钩上的诱饵所欺惑而遭捕杀；大象因贪执清凉触受而步入湖中导致送命。……烦恼从五种欲妙中产生，以此漂泊于无边无际的轮回中，这五欲比剧毒更可怕。”

【如《亲友书》亦云：“如诸癞人为虫痒，为安乐故虽近火，然不能息应了知，贪著诸欲亦如是。”】

如《亲友书》也说：就像麻风病人皮肤中有虫，奇痒无比，为了缓解苦受而将皮肤靠近火来烧烤，但是这样并不能止息苦受，外皮都烧焦了，仍然痒得难受。应当知道，对一切五欲的贪著都是如此。如果一再贪著，不但不会停止，反而会增上。

“癞人”比喻轮回中的贪欲凡夫。“皮肤中的虫”比喻内心的贪欲。“为虫痒”比喻心中贪欲习气蠢蠢欲动，无法遏制。“靠近火”比喻受到心中欲望的驱使而追逐妙欲，暂时拥有而受用。“不能息”比喻受用的同时非但不能消除贪欲，反而只会令习气增长。

麻风病在汉地已经绝迹，大家对这个比喻会觉得陌生，我们再拿吸毒来看。吸毒者在最初半个月左右，会有高峰的感觉，全

身飘飘然、很舒服，连手脚放在哪里都不知道，彻底找不到自己。吸到一定程度之后，只有加量，才能找到那种感觉，量少了就不管用，而量加多了，又害怕吸毒过量致死。此时危难、刺激、美妙、恐惧时时缠绕内心。这时吸毒已不再是寻求享受，而是要克制毒瘾发作时的痛苦。多数吸毒者最初都是心存侥幸："试试吧，没那么可怕……"试了之后便一发不可收拾，最后纷纷堕入痛苦的深渊。

实际上，轮回中的五欲和毒品一样，越享受越会上瘾，而且之后只有依靠更大程度的享受，才能维持原先的感觉。这样下去，最后就会因无力满足而痛苦不堪。对物质、名誉、性爱等受用，无一不是如此。

戊三、病重难愈之苦

【《摄波罗蜜多论》云："若获彼等欲，如一日依止，多积不饱足，岂有重此病。"】[39]

《摄波罗蜜多论》说：通过百般辛苦才得到衣食、名位等三有妙欲，此后如最初受用时那样，日复一日不断地依止妙欲，如此不断积累受用，但内心仍然不得满足，哪有比这更大更严重的病呢？

"此病"是指贪欲的病，这是凡夫的通病，比癌症、艾滋病等更难治疗。此生死大病在众生相续中已潜伏了无数劫，由它生起过无数生老病死等的猛利大苦，所以是世间头号大病。

---

[39] 这一颂原文中漏译。

戊四、往昔轮回苦乐都已经受，但仍然未能离贪

【《弟子书》亦云：“岂有百返未经趣？”】

《弟子书》也说：轮回中上到有顶下至地狱之间，哪里有自己不曾转生过上百次的地方呢？也就是说，轮回中的任何一个生趣，自己都曾去过很多次。

【“岂有昔未多受乐？”】

同样，上到梵天离欲的安乐，下至欲界享受五欲之乐，任何三有中的安乐，哪里有往昔不曾反复享受过的呢？

【“未得吉祥如白拂[40]，岂有是事反增贪。”】

像白拂般吉祥圆满的事，哪里有自己不曾值遇过的呢？但其结果却是，贪欲不仅没有得满足，反而增长了。

如果依靠享乐能使贪欲饱足，那么我们都是轮回中的常客，已经反复尝试过所有受用，为什么今天见到种种妙欲时，仍然情不自禁呢？因此，我们应当觉悟：以受离贪，永无可能。唯有修解脱道，才能出离轮回苦海。应当坚定自己出离轮回的志愿。

【“岂有昔未多经苦？”】

哪里有往昔自己未曾多次受过的忧苦呢？

---

[40] 白拂：洁白、美观的扇子，象征令人欢喜的吉祥之事。

众生遭受忧苦时异常可怜，但过后就好了伤疤忘了疼，转而又去追逐贪欲了。

【“众生无欲能饱满。”】

没有一个众生是通过受用妙欲而使贪欲满足的。

各位可以观察，以纵欲的方式能否降低贪欲。总是达到了要求后，还想追求更好更多，休息不下来。

【“无有情腹未曾卧。”】

没有一个有情的腹中自己不曾住过。

众生从无始至今已受生无数次，只要是胎生，每一次受生都要入母胎，而任何一位有情都曾做过自己的母亲，所以说“无有情腹未曾卧”。

以下总结：

【“然何生死不离贪。”】

虽然往昔轮回的苦乐都曾一一经历过，但是在经过了那么多的生死之后，仍然没有远离贪爱。

“何生死”指任何一种生死，“不离贪”是不离开贪爱，这就指出了生死最大的特征是一个“贪”字。

【应如是思。】

应当先牢记这些文句，然后心中按句义反复认真思惟。

戊五、须感受极为难忍的无边业苦

【又如《除忧经》说而思极能厌离。】

再按照《除忧经》所说的内容来思惟，能令心对轮回极生厌离。“极能厌离”是指按照以下句义思惟的效果。

【如云：“数于地狱中，所饮诸烊铜，虽大海中水，非有尔许量。”】

如《除忧经》所说：多次受生在地狱时所喝过的沸腾的烊铜水，即使大海里的水也没有如此大的量。

如果为了治病而需要喝一年苦涩的中药，我们都会生起厌离，不愿接受，更何况是喝超过太平洋水量的烊铜水，后者所须感受的痛苦远胜前者。为什么还不出离这样的轮回呢？

各位可以观想：一个山谷当中充满烊铜水，这个量有多少？再往外扩展，整个四川、整个中国都充满烊铜水，这个量又有多大？而这些都是自己过去世所受用过的。由此可见，轮回有多么漫长，其中所须感受的痛苦确实没有尽头。

【“生诸犬豕中，所食诸不净，其量极超过，须弥山王量。”】

在轮回中投生为狗、猪时所吃过的不净物，堆积起来已远远超过须弥山王。

我们都静下心来问一问自己：轮回有何安乐可言，难道这就是生命的意义吗？为什么还没受够，还想继续在生死当中这样受用下去呢？

【“又于生死中，由离诸亲友，所泣诸泪滴，非海能为器。”】

此外，在无始轮回中，我们每一生都曾有过自己的亲友，而且最终都要生离死别。每一生中因离别而流下的泪水若汇聚起来，即便大海也难以容纳。

我们都希望和亲友永远团聚，不愿分离。但是，如果轮回当中真有永恒的安乐，为什么最终要生离死别呢？由此可见轮回无常的苦相。轮回本来毫无实义可言，这是令人深感悲哀的。今后若仍不学解脱道，往后不知又要流下多少离别泪。

【“由互相斗诤，积所截头首，如是高耸量，出过梵世间。”】

从无始至今的无量生世中，为了争夺财富、权势、女人，我们参加过无数次的斗争，在每一生中，因斗争而被割截的头颅堆积起来的高度，可以超过梵天。

想一想，如果我们连被切断一根手指的痛苦都难以忍受，更何况是断头的痛苦。想像有这么一座轮回的历史纪念馆，里面堆积的是自己前世被砍断的头颅，脸上还残留着惨死时的表情，而这些头颅堆得比天还高。既然我们已曾反复经受如此难忍的无边业苦，为何还这样痴迷而不愿出离呢？

【“为虫极饥虚，所啖诸土粪，于大乳海中，充满极高盛。”】

堕为小虫时，因极度饥饿所吃的泥土与粪便，若收集起来，倒入大海中，可以填满整个大乳海[41]，而且比海面还要高出许多。

如果我们仍然痴迷不悟、贪著生死，恐怕万劫千生中还要吃更多的土粪。

《新婆沙论》中说：有一比丘能回忆自己过去五百生中堕在饿鬼道时的情景。这位比丘回忆当时所受的饥渴病苦时，浑身流汗，深心恐怖忧恼。于是，他放下一切轮回中的事业，长时精进修学，后来证得预流果。又有一位比丘，能回忆自己过去五百世中堕入地狱的情景。每当他一回想起所受的地狱痛苦时，全身毛孔便会流血，以致身体、衣服臭秽不堪，每天都要沐浴、洗衣。

《五母子经》中也有一则公案：往昔有一位沙弥，七岁时出家得道，他能知道前世的事情。因此，他很感叹地说：我这个身体，连累了五位母亲为我悲伤苦恼。当我做第一位母亲的儿子时，邻居家也生了儿子，唯独我短命，母亲见邻家的孩子长大，想到自己的孩子若还健在，也该有这么大了，就异常伤心；做第二位母亲的孩子时，我又是早年夭折。母亲一见别人给孩子喂奶，内心就很痛苦；做第三位母亲的儿子时，我十岁便死了。母亲见到别人家小孩吃饭的模样很像我，心里就难受；做第四位母亲的孩子时，我还未娶妻就死了，母亲见到和我同龄的人娶妻，心里也

---

[41] 乳海：谓世有一海，其味如乳，故名乳海。

悲伤；现在是第五世，我七岁便出家了，每当母亲想起我不在家时，心里就悲伤。我一想起生死轮回是如此痛苦，就鞭策自己精进修道。

归纳：生死之中一切极其难忍的无边业苦，都是基于轮回辗转投胎的缘故。认识轮转生死的苦恼之后，就应当发心出离轮回苦海，精勤修习解脱道。

戊六、忆念往昔无量好坏之身悉皆虚耗而精勤于菩提道

【如是又如《华严经》云："汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，今求菩提具禁戒，由禁于此摧诸欲。"】

这又如《华严经》所说：你应当忆念为了轮回中的小安乐，已经白白浪费了曾经得到过的所有身体。现在应当一心寻求菩提，通过止恶行善来摧灭种种贪欲。

"汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际"："诸欲"是指色声香味触五欲，即轮回中的小安乐，包括名位、财富、受用、异性等。"徒耗"是无意义地虚耗。"诸身前边际"，即从今生一直往前推到无始，也就是今生之前的所有身。

"今求菩提具禁戒，由禁于此摧诸欲"："今求菩提"是指人生目标的改变，即以往愚痴，一切所作所为都是为了求得五欲而努力，现在则一心寻求菩提，这是智慧的抉择。"具禁戒"是具足禁行[42]。"由禁摧诸欲"的"欲"是指贪欲，贪欲是生死流转的根源。

---

[42] 禁行："禁"是止恶，"行"是行善。

我们应当观察，是否从前的所有生命全都浪费了？我们的精力是否用在追求和享受五欲上？比如，今生为了追求饮食、财富、功名、异性等受用，昼夜不断地努力。为什么我们会把身心虚耗在这上面呢？就是因为认为这里有自己想求得的安乐。但是果真有安乐吗？实际上，贪爱只会引起后后的痛苦，并无实义。所以，曾经付出的努力都没有得到过任何大义，一切身都是被无意义地浪费了。这样一衡量，就能明白以往的路都是歧途。以前是随顺贪欲、放纵贪欲，而现在唯一要做的，就是尽自心最大的能力，通过禁行摧伏贪欲这一生死流转的根源，而解脱轮回的结生相续。因此，生命的目的和行为，从此将有一百八十度的转变。

【“汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。”】

你应当忆念：为了追求五欲，从前的一切身都已白白浪费了。在如此漫长的时间当中，自己也曾值遇过恒河沙数的诸佛出世，但是由于贪著五欲而未曾承事，也未能在诸佛面前听闻这样的法语。

追求五欲就是这样障碍我们的菩提道。我们可以反观自己的一生，是不是为了享受五欲而浪费了今生大好的时光。由于贪执五欲而障碍自己在善知识前听闻正法，不能以依教奉行来承事师长。这就是无义虚耗人身。依此类推，是否往昔无数的身都已虚耗？在这多生累世中，我们从来没有为求菩提、求解脱而努力过，而是在长夜生死当中，追逐五欲，枉受辛苦，如今为何还不醒悟呢？

因此，如果不能辨明生死道与解脱道，人心便无法寻求、摄取真实的解脱义利，所以这一念出离心确实是解脱道的命根。如果不能真实生起出离心，我们整个身心就会被卷入五欲的狂澜中，那么，即便再活数亿生也没有意义。所以不如当下发起求解脱心，在解脱道上修一分法行，人生才有实义。

【谓尽所得三有盛事，悉皆欺诳，领受无量无义大苦。如前唐捐无量色身，皆当忆念，若后仍不策励勤修，更当如是。思惟此理，令起厌离。】

应当常常思惟：三有中的一切盛事都具有欺骗的性质，为此我们往昔已经领受了无数无意义的大苦。此生之前已浪费了无量色身，今后若仍不改变这种追求三有盛事的动机与行为方式，而努力勤修解脱，那么往后无量生中必定还是老戏重演。思惟这个道理之后，使自心生起猛利的厌离。

“尽所得三有盛事”：包括三有中一切圆满兴盛的事，即周遭看似繁华美丽的轮回世界、你心目中所羡慕的那些美好的事物。

“悉皆欺诳”：一切都是欺骗人的虚妄之法。因为如果本质符合外表，这是真实；相反，外现的是安乐之相，而本质却是苦，这就是欺诳。对此各位当以智慧看破，即应观察思惟：轮回中看似圆满、欢乐之法，是否真实呢？自己认为世间有永远的幸福，但真能永恒吗？自以为具有很大意义的事，是否真有实义呢？对此如果不能辨别清楚，就必定会被假相欺骗，身心会被贪欲牵引，而将精力用在追求三有盛事上，结果便是“领受无量无义大苦”。

也就是由于贪爱、求取而将引生无数无意义的大苦。如果受苦能有真实利益，那么这个苦也受得还有意义。但是，为追求五欲而受苦，不但得不到丝毫善果，而且还似飞蛾扑火，只是枉受焚身之苦。因此，万万不可一错再错，应时时提醒自己，不要再误入歧途。

戊七、以如是修行感受生起之量以及依古德教言行持之理

【慬哦瓦云："觉沃敦巴[43]，从无始来曾受何身，然皆未修大乘正法，犹如今日，故须策励。"】

慬哦瓦尊者说：觉沃敦巴！无始以来不论我们曾经受过何种身，但从来没有像今天这样修过大乘正法。这确实是千载难逢的良机，因此要鞭策自己呀！

比如，世尊本生[44]做萨埵王子时，见到母虎饥饿逼切，要吃小虎崽充饥。当时，只有新鲜温热的血肉才能救母虎。萨埵王子决定舍身饲虎，心想："我在久远以来的生死当中，虽曾无数次舍过身体，但都是无意义地虚耗，或者是为贪欲，或者是为嗔恚，或者是为愚痴，从不曾为法捐躯。今天遇到福田，为何不能舍身救济饥苦呢？"以如此思惟，而使王子的生命获得了大义。

我们应当在这样辨清有意义与无意义的人生后，鞭策自己一心投入正法。比如，心中思惟：无始以来，为求五欲曾虚耗过无

---

[43] 觉沃敦巴：对弟子的称呼。

[44] 本生：经中宣说佛在过去世中行菩萨道的种种事迹。

数生命，从来不曾听闻过像《入行论》这样殊胜的菩提心法，现在有机会听闻，就应当珍惜努力。或者放生时，心里忆念：无始以来，为了贪嗔痴虚耗过无数生命，现在虽然寒冷，但是能以自己的身体救护一条生命，这是最有意义的。所以，应当尽自己的力量来完成放生。应当像这样思惟，来激发自己行善的动力。

【又如桑朴瓦云："此生死中须多仰覆[45]，此于心中实觉不安。"】

又如桑朴瓦所说：不能再堕入生死中了，一旦堕入，就要无数次地受生善恶趣，上下浮沉，一想起此事，心中就觉得不安。

只要还没有出离生死，今后必定还要无数次地受生善恶趣，因此一想起流转的大苦，心里就应该有危机感，不能放逸、逍遥。

【乃至未能起心如此，须勤思惟，纵起亦当恒常修习。】

只要还没有真实生起厌离轮回一切快乐的心，就必须精勤地思惟。纵然已经生起，也应当持续不断地修习，在此处不能放松，因为它是解脱道之命根的缘故。

总结第二无饱足过患：

理证：贪欲（有法）以享受无法满足，因为是一种遇缘而增长的性质。

比喻：大海以水无法满足，明镜以影像无法满足，虚空以风无法满足，烈火以薪柴无法满足，谷响以声音无法满足，干渴以

[45] 仰覆："仰"是生善趣，"覆"是生恶趣。

盐水无法满足。

这些都是描述不满足而增长的相。换句话说，往大海里灌水，海水只会越来越增长，不可能使海面不动、降低乃至使大海干涸。或者在烈火中投入薪柴，投得越多，火势只会越旺。其它依此类推。《毗奈耶经》说：整个大地的高山、大海都变成珍宝，凡夫的贪欲也没有满足之时。如果能以智慧观察到贪欲是遇缘增长的自性，就会觉悟：通过纵欲绝不可能满足贪欲，反而只会越来越滋长欲渴之苦。

酉三、数数舍身过患

【数数舍身过患者，如云："一一身体诸骨聚，超过几多须弥峰。"谓一一有情受身之骨，若不烂坏，多于须弥。】

第三，数数舍身的过患，就像《亲友书》所说：每一位有情每一次受身的骨骸，如果不腐烂坏散，堆积起来可以超过多少座的须弥山。

我们每一次舍身转世时，都给世界留下了一具尸体。如果将这些尸体保存下来，一具具排列开来，可以充满整个中国。如此思惟生死之相，就会觉得轮回毫无安乐可言。

总结第三数数舍身过患：

理证：五蕴身（有法）已舍过无数次，因为轮回无始，蕴身没有初际的缘故。

比喻：就像果树的果实不断掉落。

酉四、数数结生过患分三：一、标明出处　二、以教理遮除错解　三、明彼修行之理

戌一、标明出处

【数数结生过患者，如云：“虽将地丸如柏子，数母边际未能尽。”】

第四，数数结生的过患，就像《亲友书》所说：虽然取大地土做成像柏子那样小的泥丸，以一粒泥丸代表一位母亲，这样大地泥土可以全部取尽，但是母亲的数量却无法数尽。

戌二、以教理遮除错解

先说错解：

【昔诸先觉解释此义，谓一有情为母之量，此非正义。】

往昔先觉将“母边际”的意义解释为：一位有情累世曾经做过自己母亲的数量。比如，某甲在我的前五世、前七十世等做过我的母亲，这样一直往前数，此人曾无数次做过我母亲。但是，这样解释并非论文的本义。

再以教证遮除：

【即此释中引经文云：“诸苾刍，譬如有人，从此大地执取诸丸，量如柏子，作是数云：此是我母，此是我母之母，而下其丸。诸苾刍，此大地泥速可穷尽，然诸人母展转非尔。”是显自母及彼母等母转次第。】

《亲友书释》当中引用了一段经文说：诸比丘，比如有人取大地土搓成像柏子那样大的泥丸。每搓一粒泥丸时，都说：“这是

我母亲”，放下后又取另一粒说：“这是我母亲的母亲”，又取一粒说：“这是我母亲母亲的母亲”，这样一直数下去，大地的泥土可以穷尽，但是诸人母亲往前的相续却不能穷尽。这段经文明显是在显示：自己的母亲以及母亲的母亲等辗转的次第，而不是一位有情曾做过自己母亲的数量。

下面是以理破斥：

【此论亦说母边际故。】

而且《亲友书》原文是说“母边际”。所谓“边际”是对相续而安立的，即某一相续的起点和终点叫做初际和后际，所以应当这样解释。

戊三、明彼修行之理

有人问：思惟这个道理为什么就会厌患轮回呢？

【此成厌患因之理者，如《四百论》云：“若时虽一果，初因非可见，见一亦增多，尔时何不畏。”】

这个道理之所以成为厌离轮回之因，理由就像《四百论》所说：就算是一个果，它最初的因也无法见到。如果把一个果的因追溯上去，可以增多至于无量，想到这里，为何还不畏惧呢？

比如，对于现前的身体，若去推求它的因，就知道它是自己的识依托父精母血，经过孕育而有的。也就是以母亲的一点血为种子，渐渐孕育后才有了现在的身体。所以这个身体的因，有一

分是来自母亲。而母亲的血又是从何而来呢？推求其因，是从母亲的身体所出，而母亲的身体又源自外祖母的血，外祖母的血又是依靠曾外祖母的血孕育长大而有。这样一直往前观察，追溯这个身体的根源，根本找不到尽头。由此可见，这个身体确实是无始相续而来，有着和轮回同等年龄的演变历史，而轮回当中任何一法都是如此。就如同不知从远古何时开始，由种子变成西瓜，西瓜又出瓜子，瓜子又发芽长成西瓜，西瓜又孕有瓜子，这样相续不断而有了今天的一个西瓜，所以推求其因，确实找不到最初的起点。

再来推究众生的结生相续：现在这个五蕴是果，它不可能无因而生，否则就有常有和常无的过失，也不可能是不随顺因生，所以必定是心识脱离前面的蕴身之后，和父精母血结合，才有这一个蕴身。既然有前一世蕴身最后的灭，也就有前一世蕴身最初的生，因为无生的法是不可能有灭的。由此再推前一世蕴身的出生，同样必定是前二世的蕴身与识分离之后，和父精母血结合而有，这样就推出有前二世的蕴身存在。如此一直往前推，便可知道我们这个蕴身是由前前的蕴身数数辗转而来。

【其《释》亦云："此显由诸难可度量稠林相续，令极难行生死大野，常应厌患，随顺于此，当如理修。"如此当知。】

月称菩萨的《四百论释》也说："这一颂是显示，由有情以难以计算的、密集的无明相续，导致其奔走于极其难行的生死大旷

野中。对此生死总体的苦相，应当常常厌患出离，随顺于此出离心，应当如理修习。”所以应该这样理解。

“令极难行”，是说明生死历程一刹那也没有离开过苦。无始以来辗转至今，这一路走来，充满了苦恼、艰辛和血汗，为何会是这样旷劫的苦难呢？根子就是以无明为因，由它相续不断地引起三苦、八苦等无量苦恼。应从这里看到“无明”为害之大。

《辨中边论》说：“覆障及安立，将导摄圆满，三分别受用，引起并连缚，现前苦果故，唯此恼世间，三二七杂染，由虚妄分别。”从无始无明开始，众生便相续不断地被无明覆障，以种种行安立受生后世的种子，又以业识牵引而不自在地入胎，再由名色摄持三有的五蕴身，又由六处使名色的分位圆满，再由触分别所境之后，由受受用种种苦乐果报，再由爱引起后有，又由取连结后世，再由有使后有现前，又由生死现前苦果，如此周而复始相续不断地逼恼众生，使众生在生死旷野中一步步艰难地行走。这个五蕴的相续是众苦的依处，始终和三苦相连，即每一刹那不是苦受，就是暂时乐受最后变坏，或者不论是乐是苦，都将成为后来众苦之因。由于众生无始以来数数结生相续，所以在轮回中什么样的苦都曾一再地感受过。

一般人因为无法回忆前世，所以较难体会结生相续，但是我们可以通过今生来体会。比如，一天代表一生，早上醒来就是结生，晚上入睡是心识脱离今生的蕴身而进入中阴境界，这样一天接着一天，如同生生世世的相续。有时到黄山去旅游，是取天人

的蕴身；有时为了生活而四处推销商品，是取饿鬼的蕴身；有时为了名利和人争得面红耳赤，是取修罗的蕴身；某时被关进监狱严刑拷打，是取地狱的蕴身。像这样日复一日，内心始终昏昏蒙蒙，不自在地被业力牵着走，就是走在至极难行的生死旷野上。造成这种随业流转的根源，就是心中的无明，所以只要破除无明，便不会再这样天天醉生梦死。但如果不从根本上对治无明，这个相续就还会无限地伸展下去。对于如此不自在而数数结生的现状，我们每个人都应当深深生起厌离。

总结第四数数结生过患：

理证：五蕴身（有法）数数结生，因为轮回没有初始、身相续无数的缘故。

比喻：如同时间没有初始。

酉五、数数高下过患分三：一、引《亲友书》说明　二、解释相关词句的意义　三、归摄心要而修行之理

【数数高下过患者。】

第五，不断从高处堕下的过患，是指生死中的一切圆满最后都以堕落告终的苦状。

从这里可以见到，生死中的盛事并非真实的依靠，从其无常坏灭的体性能认定它是苦的自性。

戊一、引《亲友书》说明

【如云："既成百施[46]世应供，业增上故复堕地，既满转轮圣王已，复于生死为奴婢。"】

如《亲友书》说：一旦荣升为帝释天王，就成为三十三天及其下无数人天的应供之处，长期被天下人崇拜和供奉；但是，当福报享尽时，为业所牵，又将堕于下地，一切都化为乌有。又如，转轮王从登基开始，就以威势统摄四大部洲，成为王中之王；但是在福报享尽后，又在生死中堕为奴婢，低三下四地受人使唤。

以此类推，三有中的圆满最后都以衰败而告终，由此就能认识到这只是一种虚诳的假相，并没有真实安乐。

【"天趣天女乳腰柔，长受安乐妙触已，后堕地狱铁轮中，当受粗磨割裂触。"】

这一世在天趣中，长时感受天女柔软乳腰的安乐妙触后，不料后世便堕在地狱的铁轮当中，感受被压磨、割截、烧裂的剧烈苦触。

比如，堕在众合地狱，被两座大山迅速夹击，全身碎成粉末，就像一个人卧在铁轨上，瞬间被呼啸而来的火车压成肉酱；或者堕在黑绳地狱，身体被锯成四分五裂，就像砧板上的鱼被利刀割成一片一片；或者堕在烧热地狱，被放在炽热的大煎锅上，反复油煎，全身被猛火烫得寸寸绽裂。

---

[46] 百施：帝释的直译。

【“长时安住须弥顶[47]，安足陷下受安乐，后游煻煨尸泥中，当念众苦极难忍。”】

今生长期安住在须弥山顶，脚踩在柔软的天界大地上，如棉花般自然陷下，舒适无比，举足时，地面又平整如初，是这样感受柔软的妙触之乐。

但后世却又堕入煻煨坑中，双脚深陷在热灰里无法拔出，膝盖以下埋在滚烫的热灰中，皮肉和血被烧得焦烂。终于从此逃出后，为了寻找住处，又来到尸粪泥，头和脚深深陷下，无数小虫以利嘴穿入皮肉，吸吮骨髓。应当思惟这些痛苦极难忍受。

【“天女随逐受欢喜，游戏端妙欢喜园，后当住止剑叶林，获割耳鼻刖手足。”】

先前天子被众多天女们依偎、簇拥着，在美妙的欢喜园中一起游戏，尽享天宫的美好生活；但是，当天福享尽之后，就要住在剑叶林中，被随风飞落的剑叶割去耳鼻、斩断手脚。

【“天女殊妙如金莲，共同游泳徐流池，后堕地狱当趣入，难忍灰水无极河。”】

先看天界的一幕景象：天宫的瑶池中，池水缓缓流注，犹如金莲般妩媚动人的天女，正与天子一起在水池中游泳。

再看此天子后世的遭遇：他命终之后便直堕地狱，陷在一望

---

[47] 须弥顶：三十三天。

无际的灰河中，被不断沸腾翻滚的盐碱灰水煎煮，如同沸水中的豆子，毫无自在地旋转漂没，苦不堪忍，虽然一心想逃离灰河，但是无极河的两岸布满了监守的狱卒，要出去比登天还难。

这些天子在瑶池中尽享妙欲时，万万想不到自己会悲惨地葬身在灰河中。

【"虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。"】

虽然得到了欲界天的大欲乐，以及梵天更高级的离欲乐，但是享乐过后，却堕入了无间地狱，成为熊熊烈火中炽燃焚烧的薪柴，刹那不间歇地忍受猛烈众苦。

【"得为日月自身光，照曜一切诸世间，后往极黑阴暗处，自手伸舒亦莫睹。"】

住在天界的日月宫中，自身的光明照亮一切世间，可是好景不长，后世便要堕入黑漆漆的世界，连自己的手伸在眼前也看不见。

由以上所述三有盛极而衰的现象，可以观察到三有之乐的苦性。《心性休息》中说："即生享受无边福，一切高者死亡后，亦成贫苦可怜仆，如梦富足醒时无。苦乐无常变苦性，若深思惟更增厌，是故三界诸有情，莫贪有乐修菩提。"三有中的安乐就如黄粱一梦，梦中虽有歌舞楼台、锦衣玉食，时为天人、时为帝王，富有四海，醒来却一无所有。在洞察到这种坏苦的自性之后，应

当舍弃贪著三有中的小乐，一心趣往解脱。

戊二、解释相关词句的意义

【磨等三铁轮者，如其次第，谓于众合、黑绳、烧热三中而有。】

“磨等三铁轮”，依次是众合地狱中磨压的铁轮，黑绳地狱中割截的铁轮，烧热地狱中烧裂的铁轮。

【天女随逐者，谓为天女之所依附。】

“天女随逐”，就是被天女依偎、簇拥。

【天界欲乐者，谓忉利以上欲天所有。】

“天界欲乐”，是指从忉利天以上五种欲天所有的欲乐。

【日月光者，是如世间共许而说，未分能依及所依处。若分别说，乃是彼二宫殿之光。】

“日月光”是按照世间共许的观点来说的，没有分能依和所依之处。如果分别而言，所依之处是日月宫殿，能依是日月天子，日月光即日月天子所住宫殿散发出来的光明。

戊三、归摄心要而修行之理

【此等为喻，当思一切从高堕下所有道理，厌患三有，以其三有一切盛事，最后边际，衰所摄故。】

应当按以上的例子类推，思惟一切从高位堕下的道理，从而厌患三有。令人厌患的原因是：三有一切盛事，最终都以衰败为结局。

在思惟以上法义时，关键要结合自己的经历以及周遭所发生的事例，才会引起比较深刻的感受。

以下以当代的两则事件为例：

韩国大宇集团的主席金宇中，在14岁时，父亲便死于战乱，从此担负起养家糊口的重担。他从卖萝卜、卖报纸开始，一步步开拓事业，最终成为国际巨富。在韩国，金宇中可以算是超级工作狂，三十多年中，不曾休息过一天、休假过一次。他每天早晨五点钟起床，深夜12点才拖着疲惫的步履回到家里。为了掌握国际市场的动向，他经常到国外出差，而且时间安排得非常紧凑，甚至一天之内在三大洲用餐：早上还在北美洲，中午已到了欧洲，晚上又飞到非洲。

金宇中创立的大宇集团，全盛时期名列韩国第二大财阀，在110个国家雇用了32万人。大宇集团所涉及的行业包括汽车、造船、航空、机械、建筑、电子、化工、金融、证券、保险等，甚至还为法国的葡萄酒业生产葡萄，在波兰、乌克兰、伊朗、越南、印度等国家建立了多个汽车工厂。金宇中缔造了大宇的神话，被韩国人视为民族英雄，获得无数的国家表彰。在许多国家，他都是受到国宾级的待遇。但是，1997年亚洲金融危机爆发，到了1999年10月，这个富可敌国的集团因为负债八百亿美元而倒闭。金宇

中流亡到国外，被国际刑警组织发布国际通缉令通缉。五年多之后，他以欺诈、诈骗贷款、贿赂等罪名，而被韩国警方拘捕，锒铛入狱。

另一则事例要说到美国的猫王。这位二十世纪世界流行乐坛上最重要的人物，被称为历史上最伟大的演唱艺人。从五十年代到七十年代，他的影响力持续了二十多年。他所唱的歌曲经久流行不衰，在全世界拥有数亿万计的歌迷和崇拜者，专辑销售量超过十亿张，是唱片业历史上销售量最大的歌手。在他家中的奖品陈列馆中，放满了金唱片和白金唱片，以及来自世界各国的各种荣誉。但是不到二十几年，他的事业就开始衰败，更可怕的是，在生命的后期，他沉溺于吸毒，私生活靡烂，精神狂躁，健康迅速恶化。最终由于吸毒过量引发心脏病而暴死，年仅 42 岁。

金宇中和猫王都是他们各自领域中的顶级人物，都是由不懈地努力，而获得了显赫的名声、地位和财富。但是结局又如何呢？月满则亏！水满则溢！登高必跌重！两位巨星被业风所吹，最终轰然倒地，一个沦为囚犯，一个靡烂而死。这就是轮回盛极必衰的苦相。

世上有三种人：第一种人，像金宇中那样，追求世间圆满达到狂热地步，被贪欲蒙蔽慧眼，看不到未来的衰败，这是目光最短浅的人；第二种人，智慧更深，能认识盛极必衰、祸福相倚，所以在享福时，会努力为未来种福；第三种人，智慧最深，明白轮回的安乐本是苦性，后患无穷。因此最初就能不被轮回迷惑，

一心出离三界，为自他求证菩提。我们学习中士道，就要将自己转成第三种人。

【此如《调伏阿笈摩》[48]云："积集皆销散，崇高必堕落，合会终别离，有命咸归死。"】

此颂有一段缘起。往昔，舍卫城有四位商人，各有所好。一位好积财，一位好建房屋，一位喜欢与亲友聚会，一位沉迷于养生术。世尊对应他们所求的轮回盛事，宣说了以下四句：积聚的最后际是消散，崇高的最后际是堕落，聚会的最后际是别离，有生的最后际是死亡。

世尊宣说这四类有为法的边际，是表示一切有为法都同以坏灭为结局，全无坚固自性。因此，在三有中本无真正的安乐。世人执著三有盛事而不肯放下，就是因为没有见到苦的真谛。

总结第五不断从高处堕下之苦：

理证：有情（有法）将不断升沉，由惑业力必须在三有中不自在地流转故。

比喻：如同水车。

酉六、无伴过患

【无伴过患者。】

第六，无伴过患，就是生来死去无依无怙的忧苦。

[48] 《调伏阿笈摩》：《律本事》。

【如云：“若能了知如是过，愿取三福灯光明，独自当趣虽日月，难破无边黑暗中。”】

如同《亲友书》所说：假如你能认识生死的过患，那么愿你尽有生之年，努力摄取三种福德的光明，不然在死亡来临时，便须独自走入连日月光明也难以照亮的无明黑暗中。

这是劝诫世人，应当趁现在得人身、具有思惟能力的这一段时间，依靠教法精勤思惟，尽快破除内心存在的无明黑暗，否则，将来必定还要陷在无明黑暗中。

以下解释此颂的相关词句。

【了知过者，谓当了知如前所说，须如是死，愿取福光。】

“了知过患”，就是应当了知如前文所说必须如是而死，而愿摄取三福光明。

【三种福者，谓三门善事，或施所生等三种善事。】

“三种福”有两种解释：一是身善、口善、意善；二是施所生福、戒所生福、修所生福。

以六度而言，前二度对应前两种福，后四度——安忍、精进、禅定、智慧可以归摄在修所生福当中。这些是生死路上真正的光明，没有这些光明，生死之际将一片漆黑。

【无边黑暗者，谓无明黑暗。】

“无边黑暗”是指内心的无明。由于茫然不见所知法的真相，因此是黑暗。

【无伴而趣者，如《入行论》云：“独生此一身，俱生诸骨肉，坏时尚各散，何况余亲友。生时独自生，死时还独死，他不取苦分，何须作障亲。”】

“无伴而趣往后世”，即如《入行论》所说：独自一身漂零，俱生的骨肉身躯，死时尚且要散离，何况是身外的亲友眷属。生时是独自生，死时还独自死，他人并不能取受自己的一分苦。既然如此，何需对解脱作障碍的亲友呢？

这是说在生死之际别无依恃，只有靠自己努力修法，才能度过。《无量寿经》说：“人在爱欲之中，独生独死，独去独来，苦乐自当，无有代者。道路不同，会见无期。何不于强健时，努力修善，欲何待乎？”凡夫在生死之际，孤身来、孤身去，苦乐都要自己承受，无人替代得了。生死路上是各自随业漂流，所以执著亲友相伴，对解脱没有任何利益。为何不趁强健时努力修行，除此之外还能依靠什么呢？

总结第六无伴过患：

理证：有漏蕴身（有法）注定是无伴而死，因为为业所牵各奔东西的缘故。

比喻：如同各自搭乘开往东方和西方的火车。

未二、六苦归摄为三种之理

【如是六苦总摄为三，谓于生死中无保信处，受彼安乐终无饱期，无始而转。初中有四：一、于所得身不可保信[49]者，谓身数数舍；二、作诸损益[50]不可保信者，谓无决定；三、于得盛事不可保信者，谓高下变易；四、于诸共住不可保信者，谓无伴而往。】

如是六苦可归纳为三：一、生死之中无保信处；二、受用生死中的快乐，终究没有饱足之时；三、从无始而流转。

第一，“于生死中无保信处”又有四种：一、所得的身不可保信，也就是身数数舍。从今生往前看，无数世的身体都弃舍不见了，可见身是靠不住的；二、作损害作利益不可保信，也就是怨亲没有固定不变的自性；三、得到盛事不可保信，也就是高下变易，任何盛事都终成衰败；四、共住不可保信，也就是终归无伴而往赴后世。我们虽然暂时依靠因缘能和亲友共住，但最终由别离的法性，需要孤独地趣往后世。

综合以上四方面就能看到，在轮回里没有任何可信赖的法。我们以前一直都把安乐的希望寄托在自己的身体、世间盛事、亲友的共住和扶亲除怨上，实际上这些本不可信赖。只要是属于轮回的现象，就都像浮云一样不可靠，这是有漏法本身的性相。

《随念三宝经释》说：“一般，依止此种彼种的诸有漏有为法，最终无不灭尽，所以虽然获得转轮王、帝释、梵天的王政，却没

---

49 保信：可信、坚固。

50 原文中“前益”应改成“损益”。

有依止，纵然获得者自己没有放弃对它的希求，但从所得角度而言，必定成为无有依止或不可取。圣法并非如此，如果依止者自己不舍弃圣法，圣法不能作为依止或依赖之处，何时何处也不可能。”知道这个真相之后，应当皈依四谛法，从自己内心中寻找真正的实义。

【第三者，谓数数结生，展转受生不见边际。】

第三，“无始而转”，是说众生从无始以来由无明力辗转结生，从今生往前追溯，见不到最初受生的边际。

或者往未来看，只要不认识轮回受生的根源而修法对治，就不会息灭受生，而见不到受生的后边际。

【如是总摄亦当思惟。】

对于以上把六苦总摄为三种的义理，也应当多作思惟。

午三、思惟三苦分二：一、依广大行派　二、依甚深见派

【第三，修三苦者。】

“修三苦”，即思惟三苦之理。

未一、依广大行派分七：一、坏苦　二、苦苦　三、行苦　四、从三种受中生烦恼之理　五、从烦恼中生苦之理　六、须从三受中以三观遮止之理　七、标明出处

申一、坏苦

【谓譬如极热或疮或痈[51]，若于其上洒以冷水，似为安乐，于生死中所有乐受，若坏灭时，还起众苦，故名坏苦。】

如同在严重发炎的热疮或热痈上洒上冷水时，所生起似为安乐的感受，生死中的所有乐受就像这样，一旦坏灭时，还会生起众多痛苦，因此称为坏苦。

【此复非惟其受，即此相应余心、心所及为所缘诸有漏境，皆是坏苦。】

而且，不但是乐受本身，包括与乐受相应的其余心王、心所，以及所缘的诸有漏境等，都是坏苦。

比如：嚼口香糖时，会有香甜、清新的乐受。这个乐受不可能独立出现，它需要由众多因缘和合才能产生。其中，色法方面，包括能引起乐受的所缘有漏境——口香糖，又有身根、舌根，还有根依的舌头、牙齿等；心法方面，除了受心所之外，还有和它同时相应的四种遍行心所——思心所、触心所、想心所、作意心所，以及心王——舌识和意识等。这些都是坏苦。

归纳坏苦：

体相：流转生死者所有的有漏乐受，在坏灭时将引起其它众苦。

释词：产生和安住时似乎安乐，而坏灭时能产生痛苦，所以叫坏苦。

---

[51] 痈：热性脓疮。

差别[52]：在某时能产生痛苦的乐受，以及与此乐受相应的心王、心所，还有生起乐受之因的所缘有漏法。

举例：总的来说就是一切有漏乐受。比如，天热时吃西瓜、吹凉风，身体劳累时躺下来休息。

须知，此中所说的坏苦不是指变坏时的苦受，而是指乐受和相应的心王、心所及所缘境。

申二、苦苦

【又如热痈逼切，触[53]热水等变异触[54]时，起极楚痛。如是当知，苦受随才生起，便能触恼或身或心，故名苦苦。譬如肾痛。】

又比如热痈发炎痛苦逼切难忍，又遇到热水等能变异触时，便会生起剧烈的疼痛。由此应当知道，苦受才一生起，就能触恼身心，所以叫苦苦。比如肾痛。

【此复如前，非惟其受。】

和前面的坏苦一样，不但是苦受本身，还包括与苦受相应的心王、心所，以及所缘的诸有漏境，都是苦苦。

归纳苦苦：

体相：刚产生时，就对身心作逼恼的受。

---

52 差别：内容。

53 触："触热水"的"触"是动词。

54 变异触：指五境色声香味触中的触尘，触是名词。

释词：这种受刚产生以及安住时，就对身心产生逼恼（苦的作用），而且体性是苦，所以叫苦苦，也就是以苦为苦的意思。

差别：刚一产生便能生苦的苦受，以及与此苦受相应的心王、心所，还有生受之因的所缘有漏法。

举例：总的就是一切苦受。比如，死亡、遭遇车祸。

申三、行苦

【又如热痈，俱未触会二触之时，有漏舍受，为诸粗重之所随逐，故名行苦。】

又像热痈在没有触到冷水和热水等时，没有明显的苦、乐受那样，有漏的舍受为诸粗重所随逐的缘故，称为行苦。

舍受有善、恶、无记三种，善的舍受中又分有漏和无漏。此处所说的舍受排除了无漏舍受，因为无漏舍受不属于苦谛。

【此亦如前，非惟其受。】

和前面两者一样，不但是舍受本身，还包括与舍受相应的心王、心所，以及所缘的诸有漏境，都是行苦。

以下再说明行苦之相。观察的对象是有漏五取蕴，观察的角度有二：一、五取蕴随惑业力而转，以迁流为苦相；二、由五取蕴能生众苦，以粗重所随为苦相。

【此由先业、烦恼自在而转，故名为苦。】

由于五取蕴是全无自在地唯一随着先前业和烦恼的力量而转，所以称为苦。

《三藏法数》说："行苦者，即有漏之法，四相迁流，常不安稳故也。"有漏法随业惑而转，因此必定有生、住、异、灭四相迁流，不得刹那安稳，故为苦。比如，射出去的箭，在飞行过程中，由于被动能推动，每一刹那都不由自主地向前飞行，这就是行苦。

一切由业和烦恼所引生的五取蕴，在它的自体中，能生起一切烦恼和苦，因此"一切是遍行粗重所摄"。

【及为能发后烦恼种所随逐故，名为遍行粗重所随。】

而且，五取蕴每一刹那都被能发后来诸苦和烦恼的种子随逐不离，所以称为遍行粗重所随。

"遍行"即遍在五取蕴相续的每一个刹那。三界六道，上到有顶下至地狱，每一有情的五取蕴，刹那刹那都为粗重随逐。或者，无论是苦受、乐受还是舍受，都不离粗重性，所以称为"遍行粗重所随"。

归纳行苦：

体相：与能生烦恼及苦的粗重相应的有漏法。

释词：由惑业力造作的五蕴，遍在一切内外诸有漏法中，因此称为遍行苦。

差别：有漏舍受，以及与舍受相应的心王、心所，还有所缘的诸有漏境。

举例：总的一切有漏舍受都是行苦。比如，痈没有遇到冷、热两种触时的状态。

由于凡夫一切时不离苦、乐、舍三受，而这三种受，与受相应的一切心、心所，以及当时所缘的诸有漏境（如自己内在的根和根依、外在的色法等五境），都是苦的自性，因此总的就说“有漏皆苦”。

再看“为能发后烦恼种所随逐故”此句的涵义。五取蕴是由业和烦恼所造，一直是随着先业和烦恼的力量而运转。另一方面，五取蕴中安住有能发后来烦恼和苦的种子或功能，所以一触及到相应的外缘，就立即引发贪、嗔、痴等烦恼，而随着烦恼就造有漏业，造成后来的众苦。因此，后来的一切惑、业、苦，都是由五取蕴中随逐有烦恼种子而引发的。

申四、从三种受中生烦恼之理

【如是若起乐受，贪欲增长；若起苦受，嗔恚增长；苦乐俱非，随粗重身，则于无常执为常等，愚痴增长。】

由于五取蕴被烦恼种子所跟随，因此如果生起乐受，以乐受为缘，贪欲便会增长；如果生起苦受，以苦受为缘，嗔恚就会增长；如果是不苦不乐的平庸舍受，那么随着这个粗重身，就会对无常性执为常等，而增长愚痴。

“等”字包括对苦执为乐、对不净执为净、对无我执为我，加上对无常执为常，就是常、乐、我、净四种颠倒。

由此可见凡夫平日的状态，不是欢喜就是忧，要么就是愚痴。不修解脱道，决定逃不出烦恼，毫无清净可言。身心稍得乐受，便立即生起贪欲。比如，一尝到味道鲜美的菜，马上就生起贪欲，筷子不停地往盘子里伸。又比如一受到别人吹捧，就心花怒放，露出幸福的笑脸。凡夫就是如此地不自在。在悦意境现前时，根、境接触时，便生起乐受，由乐受马上就引起贪欲，心里便生希求之心。这就是因乐受而随增贪欲。

相反，在不悦意境现前时，稍有苦受，便心生恼怒。所以，要让凡夫发脾气非常简单，因为他的心粗重随逐，早就埋好了炸弹，只要制造一点不悦意的境界，作为导火线，马上就会勃然大怒。比如，骂他两句，瞪他一眼，或者在他家门口泼点脏水，不懂对治的人决定会由苦受而立即随增嗔恚。

有人想：我在不苦不乐时，没有贪也没有嗔，这时会有什么烦恼呢？实际上，虽然没有现行贪嗔，但却落在愚痴的状态中。比如，对自己有漏的五蕴身，认为它可以常存，认为它好看、干净，认为不苦不乐的状态是安乐，或者认为存在实有的我。这些都是缘五取蕴而生起颠倒执著，所以由舍受便会增长愚痴。可见，凡夫就是一天到晚烦烦恼恼。

申五、从烦恼中生苦之理

【其中贪欲能感当来于五趣中生等众苦。嗔于现法起忧戚等，于后法中感恶趣苦。痴于前二所感二苦随逐不舍。】

其中以贪欲三门造作有漏业，能感将来在五趣中受生等众多苦恼。以嗔心能感现前心生忧恼、口中愁叹等，由此因缘造作三门恶行，在来世中感受恶趣众苦。又在不苦不乐的舍受当中，生起四种颠倒想的痴心，由这四种痴心致使贪嗔所生的苦恼随逐不舍，没办法摆脱。

有人问：为什么以贪能感五趣中苦，而以嗔唯感恶趣苦呢？

答：这是由因上烦恼所起作用的差别，而导致果的差别。在贪的摄持下，可以造有漏善业和有漏恶业两种，由此分别感得善恶趣的苦恼。比如，贪求后世人天福报而作布施等，就以这一贪爱引生后世在善趣中受生、死亡等苦果；而贪求现世八法造诸恶业，就会在恶趣当中受苦。嗔恚则是损害他人的恶心，只造恶业，所以只感恶趣苦果。

又问：为什么以愚痴会致使贪嗔所感的二苦随逐不舍呢？

答："愚痴"的特色是非理作意，是由这非理作意才引生并增长了贪嗔，可见愚痴是贪嗔之源，只要有愚痴存在，就舍除不了贪嗔二惑，也就舍除不掉贪嗔所感的二苦。所以说，以愚痴致使贪嗔所感二苦随逐不舍。

举例来说，美女只是外面包了一层皮肤的活动厕所，但凡夫依靠非理作意，会把这种不净相作意成美丽洁净的假相。由此，内心就耽著在这一美丽的假相上，促使贪欲增长，这样就免不了要随这份业，感得三有生等诸苦。由这个道理，《宝性论》中说："依于非理之作意，生起诸业及烦恼，依于业及烦恼水，生起有

漏蕴处界。”

以上两科的内容，要归摄在五取蕴的行苦性上，才能把握关要。三有中的无量诸苦，总的就是五取蕴苦。只要还存在五取蕴，再加上非理作意，就断定要源源不断地出生苦和烦恼。

那么，现在该怎么办呢？只有一条出路，就是如理作意。《净心法要》当中说：“所有三有诸过患，自心烦恼力所生，非理作意烦恼因，如理作意能除彼。”因此，下面就宣说对治的方法。

申六、须从三受中以三观遮止之理

“三种观”就是观乐受是苦，观苦受如毒痈，观舍受自性是无常坏灭法。

【故于乐受，应观为苦，灭除贪欲。】

因此，要把乐受观为苦，灭除贪欲。

【于诸苦受，应作是思：此蕴即是众苦因缘，苦从此生，犹如毒痈[55]，灭除嗔恚。】

对于苦受，要这样思惟：像这样的五取蕴本是众苦的因缘，苦从它生，就如同疼痛从毒痈生一样，由此而灭除嗔恚。

就是要想到五取蕴本来就是生苦的法，不必要为此而生嗔，就像“是毒痈，就会出疼痛”，这是自然规律，不必要生嗔。

---

[55] 原文“毒箭”应改为“毒痈”。

【于诸舍受，应观无常、销灭为性，灭除愚痴。】

对于舍受，要观五蕴是无常性，而且是由修无我而能灭尽的自性。按这样思惟，就能灭除执五蕴是常乐我净的愚痴。

【不于三受为三毒因。】

总之，要通过如理思惟，不让三受成为三毒之因。

申七、标明出处

【此如《瑜伽师地》即[56]《摄抉择》意趣而说。】

以上是按《瑜伽师地论·摄抉择分》(第61卷)的意趣而宣说的。

未二、依甚深见派分二：一、以遍行苦造作而周遍之相　二、有漏受没有自性安乐的自体

申一、以遍行苦造作而周遍之相

【如负重担，随其重担当负几久，便有尔许不乐。取蕴重担亦尔，乃至执持，尔时受苦。】

如同担负重担，随着重担要担负多久，就有那么久的不安乐。取蕴重担也是如此，从最初取五取蕴开始，乃至执持五取蕴还没有舍离的期间，就一直领受苦恼。

这是以身负重担来显示行苦的相状。

[56] 原文“及”应改为“即”。

【以此蕴中有苦、烦恼粗重安住，故为行苦。】

因为在这五取蕴中有果苦和因烦恼的无数种子安住，因此是行苦性。

《披寻记》说："即于其中，所有诸行，性有漏故，能随顺生现在一切烦恼，及与当来生等众苦，是故安立名粗重性。（从这有漏蕴中能随顺生起现在的一切贪嗔等烦恼，以及当来的生死病等众多苦恼，因此叫做"粗重性"。）"

【既有此已，虽于现在苦受未生，然其无间由种种门能起众苦，故此行苦遍一切苦，及是所余二苦根本，故应于此多修厌离。】

既然已经存在了五取蕴，那么虽然现在还没有生起苦苦和坏苦，但是遇缘当即就能由种种门径引发众苦，因此行苦遍在一切苦中，而且是其余二苦（苦苦和坏苦）的根本。所以应当对此多修厌离。

比如，身上已经长了痈，不管是浇冷水而感到舒服，还是由烤火而疼痛，或者不苦不乐，都没有舍离痈的自性。只要还存在这种自性，就会在遇到缘时，立即引发苦苦和坏苦。只有息灭痈的自性，才能不引生苦苦和坏苦。同理，有漏蕴的行苦性是其余二苦的根本。只有息灭取蕴，才能截断苦流。因此，要对五取蕴的行苦性多修厌离。

有人问：行苦既然遍在一切苦中，为什么只说是舍受呢？

答：《摄抉择分》中说：虽然行苦遍行在一切乐受、苦受和舍

受中，但相比而言，在舍受中，这种粗重性尤为明显，因此只说：“舍受由行苦故苦”。在乐受和苦受当中，由于贪、嗔二法扰乱内心，会使得粗重苦不易明了。就像热痈，只有在远离冷热二触所引的乐受和苦受后，痈的自性苦才明显出来。与此相似，虽然安立惑业所生的诸行是粗重所摄，但此粗重性只有在远离苦乐二受的舍受中，才特别明显，因此就以舍受表示行苦。

申二、有漏受没有自性安乐的自体

【又能增贪现前乐受，多是于苦渐息灭位[57]，妄起乐觉，全无不待除苦所显自性之乐。】

再者，能增长贪欲的现前乐受，大多是在前苦逐渐息灭的时位，生起这是安乐的错觉，而完全没有不观待息苦而显现的自性之乐。

这里重点要认清：只是由苦的减轻，而妄起这是安乐的错觉。

【譬如太走为苦，略为住息遂生乐觉。现见此是先生大苦渐息灭时乐渐次起，故非性乐。】

比如，过度行走，疲累而苦，停下来稍微休息，就会生起乐受。现量可见，这是在先前生的大苦逐渐止息时，渐渐生起的乐受，因此并不是自性的乐（自身体性是乐的乐）。

比如，往山上不停地奔走，走到一定量时，身体的苦受会逐

[57] 位：阶段。

渐加重，腰腿酸胀、心跳加速、头晕眼花等等。此时若稍作休息，就会有身心负担减轻的安乐感觉。

【若太久坐，仍复如前，生众苦故。若是性乐之因者，应如苦因，随其习近，其苦渐增。如是习近行住坐卧、饮食日阴等，亦应随其几久习近，便有尔许安乐渐起，现见太久惟生苦故。】

如果坐得太久，则仍然像前面一样生出苦来。如果坐是自性乐的因，那应当如同苦因，随着不断地受用它，就逐渐地增加苦一样，依止行、住、坐、卧、饮食、日晒、乘凉等，也应当随着做了有多久，就有那么多的安乐渐次生起，然而现量见到，做的时间太久只产生痛苦。因此，有漏乐受并没有自性安乐的自体。

小结：

一、自性之乐的受（有法）持续受用时，乐受将辗转增长，因为自性之乐不会转变为苦的缘故。

比如：火是热性，身体靠近火的时间越久，灼热感就越强。

二、有漏之受（有法）并非乐的自性，因为持续受用反生苦受的缘故。

【如是亦如《入胎经》云："难陀，行住坐卧诸威仪中，应当了知别别是苦。诸静虑师，应观彼彼威仪自性，若行度日，不住不坐不卧，彼则于行，惟别受苦。别别领受猛性、粗性、难可忍性、非悦意性。非于其行，起安乐想。"】

如是也如同《入胎经》所说：难陀，你要知道，行住坐卧四威仪中，各各都是苦的自性。修静虑的行者们，你们要观察彼彼威仪的自性。比如，一天当中一直行走，既不停止，也不坐下或者躺下，在这行走的有漏法上，只是领受身体肢节等的苦，而且各各领受猛性、粗性、难可忍性、非悦意性等的苦受，并不会对行走起安乐想。

【余三威仪亦如是说。】

其余住、坐、卧等三种威仪，也如是而说。

也就是，一直站立而不行、不坐、不卧，或者一直端坐而不行、不立、不卧，或者一直躺卧而不行、不立、不坐，都只会感受大苦，全无安乐。

【“难陀，然由彼彼威仪之苦，暂间断故，遂于余余新生众苦，妄起乐想。”】

佛说：难陀，但是由于行持彼彼威仪时的苦受暂得间断，因此便对其余新生的苦妄起安乐之想。

比如挑重担，右肩挑久了疼痛时，换在左肩上，就觉得舒服，这就是妄起乐的错觉。实际上，这时间断了右肩的负担之苦，而左肩的负担之苦正悄然生起，由于新的阶段最初的苦受比原来微弱，因此而引起安乐的错觉。

又如，地狱罪人从极苦的地狱脱生为牛，在烈日下耕地，并

不是得到了自性的安乐，而只是另一种苦的开始。又如疯子在狂吼乱跳，拿刀到处砍人后，稍稍平静下来，照着镜子傻笑，也不能称为自性之乐。又如上班族周末到酒吧休闲，酒吧里环境优雅、灯光迷离，靠着舒适的坐椅，边欣赏歌舞，边品尝饮料果品，紧张的身心松懈下来，似乎非常惬意，实际上只是新苦的开端，时间一久，单调乏味之苦又会凸现出来。

总之，在轮回当中，凡夫都是以苦为乐，当一种苦相转换为另一种苦相时，就误认为现前了安乐。实际上，只是新苦的开始。

【“难陀！生惟苦生，灭惟苦灭，生惟行生，灭惟行灭。”】

佛说：难陀，有漏乐受生了，只是苦生了；有漏乐受灭了，也只是苦灭了；有漏乐受生起时，只是行苦生；有漏乐受息灭时，也只是行苦灭。

【《四百论》亦云：“如安乐增长，现见反成苦，如是苦增长，然非可转乐。”】

有人问：依止有漏乐受稍久，就会生起苦受，依止有漏苦受稍久，会不会转成乐受呢？

答：安乐增长后，现见它反而转成苦，如是苦增长后，却不能转为安乐。

因此，由“苦受增长不转为安乐”，可证其自性是苦；由“乐受增长反而转为苦受”，可证其自性并非安乐。

巳二、思惟别苦分三：一、思惟人间之苦　二、思惟非天之苦　三、思惟天人之苦

【第二，思惟别苦有六。】

即思惟六趣每一趣中存在的苦事。

【三恶趣苦，已如前说。】

三恶趣苦，在下士道中已作宣说。

午一、思惟人间之苦

【人苦者，谓饥渴、寒热不可意触、追求劳苦，复有生老病死等七，如前当知。】

人间的苦恼，有饥饿、干渴之苦，有寒热不适造成的苦，有谋生追求的劳苦，还有生老病死等七种苦。要按照上述的八苦、三苦等去了解。

【又如《资粮论》[58]云："恶趣苦无余，人中亦现有，苦逼等地狱，贫如琰魔世。此中旁生苦，强力于羸弱，制罚及损害，相续如暴流。"】

又如《资粮论》所说：所有的恶趣苦，在人间都有它的同分：痛苦逼切等同地狱，比如，遭受酷刑，被割去眼耳、烈火焚身、五马分尸等；受用贫乏犹如饿鬼，比如，非洲难民饿得皮包骨头，终日惶惶，到处寻找充饥的食物；这里的旁生苦是弱者常受强者

58　《资粮论》世亲菩萨著。

的压迫、制罚、损害，又有类似旁生的役使之苦，出卖劳力，做牛做马，身心毫无自在。上述诸苦，在人间就如瀑流一样相续不断。

【“有因贫乏起，余从不足生，追求难忍苦，一切谋略杀。”】

有人因贫乏而生忧苦，又有人因为不知足而生苦恼，在追求财富、地位、受用等的过程中，会产生难忍的痛苦以及一切谋略、暗杀的痛苦。比如，为了获得财富、权势、女色等，有追求的苦，有与人竞争、冲突的苦，有尽心投入却一无所获的失望之苦。

【《四百论》云：“胜者为意苦，庸流从身生，二苦日日中，能坏此世间。”】

人大致分上层人和底层平民两类。上层人有心苦，底层平民有身苦。这两种苦天天在摧坏世间。

有身份、有地位的人虽然不必要做苦力，但为了维持或增长名誉、财富、地位等，妄想执著比常人多，意苦深重。下层平民为了生存，身体要承受日晒雨淋、奔波负重、连续操作等劳苦。所以说，以意苦和身苦天天在摧坏世间。换句话说，世人天天都要受到身苦和意苦的逼恼。古人说：“浮生一月之中，可开口而笑，只四五日矣。”说明为人乐少苦多，一生大部分时间都在苦中度过。

以下两篇文章摘自网络，可用来思惟当代人的意苦和身苦。

做一个老板、一个企业家，一个成功人士，是当代许多人的梦想，那么成为所谓成功人士真有安乐吗？

一、选择之痛苦

企业发展到一定规模，老板面临企业发展方向的抉择，例如，企业到底要不要发展壮大？如果企业需要进一步发展，是自己管理，还是请职业经理人等。这种选择的痛苦是企业员工所不能体会的。

二、风险之痛苦

企业规模越大，风险也就越大。很多时候，老板并不知道自己的做法是否合适或者正确，一旦失利，后果还得老板自己承担。

三、亲情之痛苦

老板的付出比常人多很多。早上八点钟到办公室，中午开会或者陪人吃饭，下午接待各种各样的人，晚上还要应酬，等到回家的时候，小孩和太太都已经熟睡，老板与家人之间基本上没有沟通和交流，有的人做了老板以后，由于利益的纷争，兄弟姐妹朋友反目成仇，老板成了孤家寡人。

四、身体之痛苦

很多老板不仅工作要动脑，而且还要交际应酬各种人士等，结果肚腩大了，头发没了，身体垮了。成功的代价是牺牲了身体的健康和寿命。

五、孤独之痛苦

老板的交际广泛，但只是表面的风光。由于和家人疏于沟通而出现了裂缝；有了烦恼，不能对家人倾诉，不能跟朋友交流，更不能和下属说，老板高处不胜寒。不能随便外出，不能随意做

事，一举一动都要考虑企业的形象，享受不到所谓常态的快乐。

六、财富之痛苦

有了钱比没钱更痛苦。因考虑财富的安全，吃穿并不比以前更放得开，变相的敲诈随时发生，黑白两道都要应酬，大小部门也要“烧香”，谁让你身价过亿?

七、安全之痛苦

在经营当中免不了得罪人，老板总担心自己的生命安全，在家、出外都安排保镖，无法享受常人自由自在的生活。

八、变态之痛苦

老板圈子里流行着一句话:老板们越来越过不上正常的生活，包括不正常的人际关系和心态。比如有的老板会赌博甚至吸毒，有的老板会包养二奶。这样做法的代价，轻则被敲诈勒索，重则造成企业经营管理的很多漏洞，倾家荡产。

九、责任之痛苦

谁都可以死，偏偏老板不能死。不管老板大小，总是有几百人、几千人、几万人等靠他生活，如果因他离开而导致企业破产，那么很多人都面临着重新选择岗位，甚至对整个产业都可能会产生影响。

十、学习之痛苦

老板本身需要改变、学习，很多老板是又工作又学习，不得不面临改革的痛苦。

再来看一看普通人的生活。

吴嫣梅25岁，是北京外来人口，在一家电脑公司打工。每天早晨5：30起床，准备早饭，收拾家务。6：30收拾完毕，吃完早点，出门坐公交车去上班。由于路程远，路上要耽搁一到两个小时。但是由于房租便宜，所以只能这样选择。

8点半到达公司，收拾公司里里外外，打扫卫生。9点钟正式上班，这时来了顾客要忙着报价，拿样品给顾客看，顾客不买，还得笑脸相送；顾客不满意，还得笑脸相陪；顾客砍价，还得据理力争；顾客买了又挑三拣四，照样端茶送水……，工作紧张而繁重。

到中午12点按理应该正常吃饭，但老板规定只有30分钟就餐时间，超时扣工资！没办法，只好以方便面充饥，吃得胃里翻江倒海，难以忍受！20分钟用完餐后，12：30继续工作，下午收货款，拿着欠条到处跑，求爷爷告奶奶，王老板说：今天没钱，改天吧。张老板说：今天给你开延期支票。陈老板说：先给你结一部分，剩下的以后再说。这样下午就在焦头烂额中度过。

下午6点到了下班时间也不能回家，还得加班把当天出货、入库等各项账目录入报表，不能录错一个小数点，忙忙碌碌，头昏眼花，万一出了差错，还得负责赔偿。核对完账目，将近晚上9点，才拖着疲惫的身体回家，路上一个半小时。

10：30到家，做饭、吃饭、洗澡，又用去一个小时，到了半夜11：30，浑身就像散了架，不知不觉中睡着了。第二天早晨一睁眼，又得重复头一天的生活。

她的朋友如此评论她的生活："起的比鸡早，吃的比猪差，干的比驴多，睡得比狗晚。"

午二、思惟非天之苦

【非天[59]苦者。】

以下按《亲友书》讲解非天的斗争苦和不见圣谛苦。

【如《亲友书》云："诸非天中意苦重，由其性嗔天德故，此等由其趣性障[60]，具慧不能见圣谛。"】

如《亲友书》说：非天意苦深重，（照理说，非天有福报、有能力，为什么还意苦深重呢？）这是因为非天天性爱嫉妒，见到天的福德超胜自己，就起嗔心，所以意苦深重。而且由于非天有属于阿修罗道（趣）自身体性上的障碍，所以虽然有智慧，却不能现见四圣谛。

以下解释论文涵义。

【此由不忍，嫉天富乐，令意热恼。由此因缘，与天斗诤，受割裂等伤身众苦。】

这是说，非天由于嫉妒心难忍天人的安乐，使心热恼。由此因缘，与天斗争，而遭受割裂等的伤身众苦。

---

59 非天：梵语是阿修罗。

60 趣性障：异熟障，下文会详释。

非天见到三十三天圆满的受用时，内心无法忍受，致使心意热恼。由此与天人交战，有些头被砍断、四肢断裂，有些被天人的金刚、利矛、铁轮等击伤，感受割裂等身体受创之苦。

天界的如意树，根长在非天的境内，果实却供天人享用，所以非天难以忍受。与天人交战，但多数是以非天的惨败而告终。据说天人将宝剑轮系在天象的鼻子上，派出天象，能杀死数十万的非天，他们的尸体从须弥山顶纷纷掉入游戏海，鲜血将海水染得通红。

【此等虽具智慧，然由异熟障故，于彼身中不堪见谛。】

非天虽然也具有智慧，但是因为异熟障的缘故，在受非天身的期间，不堪现见四圣谛。

所谓异熟障，就是一经受生在非天趣，就具有此障碍，终其一生也无法现见四谛。

《瑜伽师地论 · 卷二十九》说："异熟障者，谓若生处，圣道依彼不生不长，于是生处异熟果生。或有生处，圣道依彼虽得生长，而于其中异熟果生，聋呆愚钝、盲瞽喑哑，以手代言，无有力能解了善说恶说法义，是名异熟障。"异熟障可分两类：一、受生在某生处中时，依于彼身不能出生、增长圣道；二、受生在某生处后，虽能修行佛法，但在此生处成熟了盲聋喑哑、痴呆愚钝等的异熟果，只能以手式代替语言，没有能力理解种种善说和恶说的意义。生在阿修罗道中，被嫉妒所障，内心热恼，内心难以

调顺，所以不能见到真谛。

以人间而言，有一类人竞争心强，虽然擅于争权夺利等，但由竞争成性，心不调顺，而成为现见无我的障碍，也可说是人间修罗的障难。

反观自心，如果现在有嫉妒、竞争的心态，以此烦恼种子随逐，将来遇缘就要感受非天之类的斗争、嫉妒之苦。所以为求解脱，要厌患非天的苦及苦因。否则，生为非天，便成无暇之身，尽其一生，害他害自，终堕恶趣。因此应如《心性休息》所说："故求善妙寂灭众，当速修持解脱法。"

【《念住经》说此为旁生，《瑜伽师地论》说为天趣。】

《念住经》将非天归类为旁生，《瑜伽师地论》将非天归在天趣当中。

非天的斗诤和不堪见谛之苦，其根源就是行苦。因为五取蕴当中有苦和烦恼种子安住，所以一旦生到阿修罗道之后，缘着天界的圆满，势必引发猛利的嫉妒、斗争等苦，无可逃脱。

午三、思惟天人之苦分二：一、欲天三苦　二、上二界粗重苦

【思惟天苦分二：一、欲天三苦；二、上二界粗重苦。　今初】

讲述天苦之前，首先按《瑜伽师地论·声闻地》讲述欲界天的受用安乐。

《声闻地》说：诸天享受广大的天界富乐，非常惬意。天人的身体内外洁净，无有臭秽，也没有尘垢、筋骨、脾肾、心肝等不净物。

天人长久住在自己的宫殿中。宫殿由金、银、琉璃合成，以种种文采绮饰作为庄严，又排布有种种台阁、楼观、窗户、罗网等，美观可爱，点缀着珠宝的耀眼光彩。

天宫当中有食树，自然流出青黄赤白四种名为酥陀的美味；又有饮树，流出甘美琼浆；又有乘树，出现种种奇妙车乘；又有衣树，长出种种细软妙色鲜洁的妙衣；又有庄严具树，显现宝珠、臂印、耳珰、环钏等种种庄严具；又有熏香鬘树，出生种种涂香、熏香和华鬘；又有大集合树，树根深深地扎在地下五十由旬处，树身挺直，高达四百由旬，枝叶覆盖到方圆八十由旬的地方，树上盛开着五颜六色的鲜花，花香随风飘散一百由旬，逆风也可熏到五十由旬，每逢三十三天四个月的雨季，天人们就聚集在大集合树的树荫之下，以天界五欲尽情娱乐；还有歌笑舞乐树，长出歌、笑、舞等使用的种种乐器；还有资具树，长出饮、食、坐、卧等种种资具，诸天想要受用时，随自心愿和福业，而自然显现。

天王帝释的普胜殿，在一切诸天的宫殿中最为殊胜。普胜殿中分布有百座楼观，每座楼观中又有百个台阁，每个台阁又有七所房屋，其中有七位天女，每位天女都配有七位侍女。

天界地面，平坦如掌，没有高下凹凸。脚踩在地面时，当即生起安乐。恒时有曼陀罗华铺满地面，微风吹去枯萎的花朵后，

又引来新的天花。

天宫的四面都有布局美观、排列整齐的天街。街道清净端严。天宫的四面又有四座大门，规模宏伟，天门前有各类妙色药叉，常常守护天门。天门四面又有四所林苑，分别叫做缋车、粗涩、和杂、喜林。

天人的身体自然放出光芒，从天身显现暗相，就知道白昼已经过去，夜晚开始降临。天人们就在此时休息，种种天鸟也不再和声鸣叫。

天上，常常听到种种歌舞、音乐、鼓噪以及戏笑等音声，常常见到种种可意色相，常嗅种种妙香，常品种种妙味，又常触及种种天女的最胜妙触。天人就这样时时被欲乐牵着心，放逸散乱，虚度时光。

未一、欲天三苦分四：一、死堕苦　二、悚栗苦　三、斫裂杀害驱摈苦　四、散乱苦

申一、死堕苦分二：一、死殁苦　二、堕落苦

【初死堕苦中有二。】

死堕苦有二：即死殁苦和堕落苦。

酉一、死殁苦

【死殁苦者，如云："诸天趣乐虽极大，然其死苦大于彼，如是思已诸智者，莫爱有尽天趣乐。"谓较昔受天欲生乐，将临殁时，五死相现，

所起痛苦，极重于彼。】

死殁苦，如《亲友书》所说："诸天趣虽有极大的安乐，但其死殁之苦更大，如是思惟欲天苦之后，诸智者切莫贪爱有穷尽的天趣之乐。"意思是说，比较往日享受天界妙欲所生的安乐，天人临死殁时五死相现所起的痛苦，远为深重。

【五死相者，即如彼云："身色变为不可爱，不乐本座华鬘萎，衣服垢染身出汗，是于先时所不出。"】

五种死相的情形，就如《亲友书》所说：一、身色退变为不可爱，本来天身自具光明，临终时天人身光首先退失；二、不能安坐在宝座上；三、华鬘枯萎；四、衣服出现垢染，天衣本不沾尘，临终时天衣染尘；五、身体出汗，天身本不出汗，临终时腋下出汗。

《本地分》说：天子临终，躺卧在林间，眼看着自己的采女移情别恋，和别的天子一起游戏，内心比利刀割身还难受。

【"天趣报死五死相，起于住天界诸天，等同地上诸人中，传报当死诸死相。"】

在天子显现五死相时，其余天子就会传报此消息，如同人间传报某人快死或已死的诸死相的消息。

《心性休息大车疏》上说：天人现前死相时，身体恶臭，其父母、亲友会在远处喊他的名字，而且说："愿你死后生在南赡部

洲的人间，在那里行持十善业，将来再投生到这个天界。”如此边说边散花，然后全部离开。只留下天子孤单一人，极为凄惨，犹如人间传染病患者被隔离出人群一样。

酉二、堕落苦

【堕下处苦者，如云：“从天世间死殁已，设若全无少余善，彼无自在往旁生，饿鬼地狱随一处。”】

堕落下界之苦，如《亲友书》所说：从天世间死亡之后，如果没有其余的善根，就会无自在地随业往旁生、饿鬼、地狱任一处中受生。

天人具有神通，能见后世，临死前要承受眼见堕到下处的巨大惊惧之苦。这就像小车在接近悬崖处，忽然刹车失灵，车主眼见小车奔向悬崖，而惊恐万分；又像囚犯知道十分钟后要被拉出去杀头，恐惧得浑身颤抖。

《普贤上师言教》说：“这时天人通过天眼观察，了知自己后世转生何处。当看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦就增长了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天可相当于人间的七百年啊！临终的天人回想起往日的快乐幸福，而如今无有自主继续住留，感受即将死亡的痛苦；看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦，遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。”

小结：

天人在即将死时，五死相现：光耀的身体变得暗淡无光；再也无法安坐在宝座上；身上的花鬘逐渐枯萎；一尘不染的天衣也沾上了尘垢；香洁的身体开始流汗臭秽；属于自己的天女也抛弃自己，和其他天子游戏。从此告别了一生的美好和快乐，这样残酷的结局，使天人极难承受。

更可怕的是，如果没有其它善业，死后就直堕恶趣，随之而来的是漫长而剧烈的大苦。

以上的死堕苦揭露了天界欲乐的真相。天人尽其一生的种种快乐都只是欺诳的法，并非真实的安乐。想一想，如果欲天的快乐是真实之乐，为什么在受用到最后时荡然无存，反而转为死堕的大苦？其实，从受生天界的第一刻起，就注定了有死堕之苦降临，这是有漏有为法的本自体性。随着烦恼和业的力量运转，念念迁流变化，无论如何，都避免不了最终的坏灭。

申二、悚栗苦

【悚栗[61]苦者，谓由有成就广大福聚及上妙五欲天子生时，诸薄福天子见已惶怖，由此因缘受大忧苦。】

“悚栗苦”是说，当成就了广大福德和上妙五欲的天子诞生在天界时，薄福的天子们见到之后，惊恐不安。由此因缘，内心感受很大忧苦。

---

[61] 悚栗：惊恐战栗。

类似的痛苦，人间也时有发生。比如，某人考取电影学院，毕业后出演了几部影片，成为颇具名气的小明星。某一天，他和国际大明星站在一起，无论相貌、气质或人气、知名度都远逊一筹，这时他的自我备受压抑，内心会出现惊恐之苦。

其实，从普通人发展成明星，就好像从人上升到了天界，名声、地位、财富都远胜以往，但要认识到五取蕴的行苦性并没有丝毫改变，正是由于心中有烦恼种子，所以一遇到胜过自己的对境，马上就现行惊恐之苦。思惟天界苦时，要结合行苦来体会。

申三、斫裂杀害驱摈苦

【斫裂杀害苦者，谓天与非天斗诤之时，受断支节、破裂其身及杀害苦。若断其头，即便殒殁，伤身断节，续还如故。】

“斫裂杀害苦”是说，天人与非天交战时，天人手持金、银、玻璃、琉璃四种兵器上场应战，在战争中，感受支节斩断、身体破裂以及被杀害等的痛苦。如果天人的头颅被砍断，当即就会死亡，如果只是伤身断节，还能恢复如初。

【驱摈者，谓诸具足强力诸天，才一发愤，诸劣天子便被驱摈出其自宫。】

“驱摈苦”是说，具有强大势力的诸天，才一发怒，诸弱小天子就会被逐出自己的宫殿，落得无家可归。

申四、散乱苦

【又如《资粮论》云："所有受欲天，彼亦无乐心，遭欲贪炽然，内火而烧煮，若诸心散乱，彼岂有安乐？"】

又如《资粮论》所说：所有享受五欲的天人，也没有真正安乐的心。因为以享受欲乐为缘，会令内心遭受欲贪炽燃的烧煮，如此心在五欲中散乱，岂能有真正的安乐？

这六句当中，前两句是所立，后四句是能立。

【"非于无散心，刹那能自在。"】

对欲天来说，不散乱于五欲的澄定之心，刹那也不能自在拥有。

【"散逸扰乱性，终不能寂灭，等同有薪火，遍受大风吹。"】

在欲尘中散逸的心，是以扰乱为性，直接与定相违。由散乱终不能寂灭。犹如干柴上的火焰恒时受大风猛吹，只会越吹越旺。

"薪柴"比喻天人心中的贪欲种子；"火"比喻贪欲；"大风"比喻天界妙欲，是助长贪欲的外缘；"烈火为大风遍吹，越吹越旺"，比喻天人心中的贪欲遇到妙欲后，增长炽然。由此就知道由享受五欲，终不能使内心澄定而得寂灭。

《净土十疑论》中记有一事：

印度无著、世亲及师子觉三菩萨，共同求生兜率，相约谁先见弥勒菩萨，就回来相报。

后来，师子觉先往生，多年杳无信讯。之后世亲往生，三年后，才回来转告。

无著问:“为什么耽搁这么久？”

他说:“到兜率后，听完弥勒菩萨讲一座法后，就立即返回。天上时间长，所以地上已经过了三年。”

又问:“师子觉现在何处？”

答:“他生在兜率外院。此处太享受，他以五欲自娱，自升天以来，从未见过弥勒菩萨!”

可见，小菩萨遇到天界五欲，尚无法把持，何况一般凡夫。受生天界之后，由于烦恼种子随逐不离，因此无堪能性，而只有被五欲牵着心走。天界的散乱之苦，根源还是在行苦上。

《萨遮尼乾子经》说:“诸天大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道。”《安士全书》上说：转轮王除玉女外，有二万妙丽夫人。忉利天王拥有的玉女更是数以万亿计。在每位天女的身边，都化现一位天王，以受娱乐。被极大的妙欲引诱，大多数天人都在放逸中虚度光阴，无法收心趣入圣道。因此，广大天界无数的天人都只是等待堕落的人。正所谓:“世上哪有双全事，不负如来不负卿？”

【又云:“如病愈未久，食所不宜食。”】

又说：犹如大病初愈不久，不知节制，吃了不宜的食物，致使重病复发，又陷入苦中。

“病”喻恶趣苦；“病愈未久”喻暂时超出恶趣；“食”喻受用；“不宜食”喻五欲；“食所不宜食”意即受用五欲，贪著不舍，致使重堕恶道。凡庸之人，一入富贵声色之乡，就迷惑颠倒，完全不记得贪欲的过患。五欲正如毒品，不宜多食，否则必定为欲而伤身。

《山庵杂录》中记有一事：

元朝江西绝学世诚禅师，长期居山不出世，座下有七人结盟修禅。其中年纪最小的一位，有所心得。诚公以三关语斟验，都能应答。不幸他早亡，生在山下一户人家。出生时，父母都有梦兆。五岁读书，不烦老师讲解，自己能解释意义。

有一天，父亲带他上山拜见诚公。诚公问：“你答过我三个转语，还记得吗？”他如数地回答。诚公点头说：“是我的话”，嘱咐他父亲善加培养。

后来，其他寺院的僧人送给他家丰厚的钱财，收他为弟子，让他学习鱼山梵呗。从此，他应施主迎请，常得供养，动了骄奢之心，世俗不法之事无所不为。

诚公因为此事，立三种大愿警策学人。一般参禅人，在静定中得个欢喜处，只是尘劳乍息，慧光稍现，不能以此为究竟，这是因为八识田中还有无明的根本，如石压草，若石一去，草必复生。

未二、上二界粗重苦

【色及无色上界诸天，虽无此诸苦，然烦恼随逐，有诸障碍，于死于住悉无自在，故彼亦由粗重为苦。】

上界色、无色界诸天，虽然没有此等欲界之苦，但仍然为烦恼种子随逐不离，而且有异熟障，对生与死毫无自在，因此也由粗重而苦。

按照三苦来衡量，色界和无色界都有行苦。而且，色界一至三禅天有乐受故，具有坏苦。四禅天及无色界只有舍受，故无坏苦。此外，上界天还存在从上界堕落下处之苦。

【又如《资粮论》云："色无色诸天，超越于苦苦，以定乐为性，住劫不倾动。然非毕竟脱，从彼仍当堕。"】

又如《资粮论》所说：色、无色界诸天超越了苦苦，以定乐为自性，多劫住于定中不动摇，然而，这只是暂时离苦，并非毕竟解脱，仍然难免从彼界堕落。

【"似已得超越，恶趣苦暴流，虽励不久住。"】

上界天安住定中，似乎已超越了恶趣苦的瀑流。实际上，虽然努力修习世间禅定，也不可能长久安住。

以下以比喻说明。

【"等同空飞鸟，如童力射箭，堕落为边际。"】

就像大鹏鸟在空中振翅高飞，也有体力耗尽无法维持而下落之时；又如孩童用力射出的飞箭，在动力消耗穷尽时，终归堕落。

【“如久然诸灯，刹那刹那坏，诸行变坏苦，仍当极侵恼。”】

天人以修有漏禅定为因，得生上界。而这只是依仗有限的定力安住于定中，毕竟没有超出行苦。当定力消尽时，又会被烦恼和业力驱使，堕于下处。就像一盏久燃的油灯，看似不动的假相下，实际是刹那刹那地坏灭，与此相似，住劫不动的上界天仍然被诸行变坏之苦极度侵恼。

正如《亲友书》所说：“虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。”上界诸天的结局多数悲惨，考察其原因，是因为因地修行时，错认修世间定为解脱道，以及认为获得禅定便是解脱。既然埋下这一祸根，就会在定力丧失而即将堕落时，认为没有解脱。随此邪见而身陷地狱。比如《楞严经》上讲到的第四禅无闻比丘，妄称自己已证圣果。在天报穷尽，衰相现前时，谤阿罗汉，由此身遭后有，直堕阿鼻。

因此，要思考：只修习有漏禅定能否避免堕落呢？有漏定不同于证空慧，并不能对治苦因烦恼，息灭五取蕴，因此仍然要随惑业而转，无力遮止生死迁流。

可是不了解这一真相的人，总是想维持住轮回的安定与美好。其实，有漏法本是不坚固注定变坏的法，任你如何维持也不可能转变成坚固的自性。因此，为维持世间盛事所付出的努力，都只

是付诸东流，毫无实义。

巳三、摄义

学人思惟轮回苦时，要在通达苦苦和坏苦之后，进一步致力于思惟行苦。如果只停留在苦苦和坏苦的认识上，就难以发起普厌三有的心。因此本论特别强调说：如果对于生死取蕴的自性，没有生起真实厌离，那么真实的求解脱心就没有发生之处。

行苦的相状用比喻来描述，就像大海中即将沉溺的商主；又像被大水无情冲走的孩子；又像手脚被缚将堕悬崖的人；又像注定要被敌人杀害的俘虏；又像刹车失灵随时会车毁人亡的车辆。

观察轮回中的一切法，就像一辆辆刹车失灵的小车，无法自控地随业迁流，而终归毁灭。凡夫俗子不修解脱道，都无力掌握自己的身心，完全只是随着烦恼和业而转。像世上的男女老少都是刹车失灵的“车子”，掌握不了自己的命运，最终就变成了一具具的尸体。不但是人，连天上的星星最终也要一颗颗地殒灭。事实上，任何受烦恼和业力支配的法，不论外在多么清净、安乐，实际上只是苦性的法，结局只有坏灭，堕入苦中。

兰仁巴大师曾经说：就像污秽制成的物品，不论外在的形色多么漂亮，其性质仍然是污秽之物，所以不能以表面形状的美丑作为理由，而对它产生好丑之心。同样的道理，烦恼和业造就的法，不论是好或坏，自性都是无常。因此，对这类法要生起厌离。

只要还处在轮回的状况中，行苦就遍在流转的每一个刹那上。行苦本是五取蕴的体性。受其控制，辗转地起惑造业，由惑业力而受生诸趣，这就是生生死死的轮回。在思惟认识之后，就像对传染病患者和他的衣服都会恐惧一样，对轮回中的任何好坏之法，上至梵天和无色界都同生畏惧。《四百论》说："诸智畏善趣，等同那洛迦，不畏三有者，此中遍皆无。"

总之不论在轮回的高低何处，都同等以苦为性，是苦的轮转，无法脱离。所以，轮回并不是什么安乐洲，而只是火坑、罗刹洲、牢狱，完全没有得乐的机会。《正法念住经》说："地狱以烈火逼恼，饿鬼以饥渴逼恼，旁生以互相啖食逼恼，人类以寿命短促逼恼，非天以斗诤逼恼，诸天以放逸逼恼。轮回犹如针尖，何时也不得安乐。"《宝性论》中说："轮回生死无始际，众生流转于五道，犹如粪秽无香气，五道之中无安乐。"莲花生大士说："轮回中如针尖许的安乐也没有，即使有一点，也只是变苦而已。"《瑜伽师地论》说："又无漏界中，一切粗重诸苦永断，是故唯此是胜义乐，当知所余一切是苦。"

中士道·发起求解脱心的方便

◎思惟集谛

卯二、思惟集谛流转次第分四：一、连结文　二、烦恼发生之理　三、彼集业之理　四、死殁及结生之理

【第二由集谛门思惟流转生死次第分三：一、烦恼发生之理；二、彼集业之理；三、死殁及结生之理。】

从集谛来思惟流转生死分三个步骤：一、烦恼产生的方式；二、以烦恼造集种种有漏业的道理；三、死没以及结生的道理。

辰一、连结文

【如是思惟五趣、六趣总别诸苦，厌患生死意欲出离，便当观察其因，念云如是生死以何为因。】

思苦就是一一思惟五趣或六趣总的三苦、六苦、八苦，以及每一趣特别的苦；思惟到量时，认识到生死唯是苦性，法尔就会引发厌患，一心想出离生死；这时就会观察生死诸苦的因，寻思究竟什么是生死之因。

若以“思苦”、“厌离”、“察因”六个字归摄此句，前后关系便可一目了然，即前前是因，后后是果。由思苦生起厌离，有了厌离心，自然就会观察苦因。以此为动机就会转入由集谛思惟流转生死的前后次第。

辰二、烦恼发生之理分三：一、生死之因，以烦恼为主　二、应当善巧了知烦恼　三、抉择烦恼发生之理

【今初】

巳一、生死之因，以烦恼为主

【成办生死之因，虽俱须惑业，然以烦恼而为上首[62]。】

导致生死的因，虽然必须具备烦恼和业两个条件，但二者之中，又以烦恼为主要。

从反面观察。

【若无烦恼，虽有宿业超诸量数[63]，然如种子，若无润泽及其土等，定不发芽。如是诸业缺俱有缘[64]，亦定不能发苦芽故。】

如果没有烦恼，虽然具有不可计数的宿业，但没有能力感果，如同种子如果没有水的润泽以及土壤、阳光等助缘，决定不能发芽。同样，诸业如果缺少俱有缘，也决定不能发起苦芽。

从正面观察。

【又若有烦恼，纵无宿业，无间新集，取后有故。】

又如果具有烦恼，纵然没有宿业，也可以由烦恼立即积集起新的有漏业而取后有。

以下引教证成立。

【如是亦如《释量论》云："超度诸有[65]爱[66]，非余业[67]能引[68]，灭尽俱

---

62 上首：主要。

63 超诸量数：不可计数。

64 俱有缘：助缘，比如，种子是近取因，俱有缘即水土阳光等。

65 诸有：欲有、色有、无色有。

有[69]故。"】

如是，就如《释量论》所说：阿罗汉断尽了三有烦恼，其相续中所余的宿业不会引生后有，因为已灭尽了俱有缘——烦恼。

【又云："若有爱，仍当出生故。"】

《释量论》又说："如果相续中还有爱取，仍然会出生能引后有的业。"因此会由造集新的有漏业而取后有。

小结：生死之因，以烦恼为主，因为如果没有烦恼，纵然有业也不可能引苦，相反只要有烦恼，纵然没有宿业，也能集新业而取后有。

如此便明了，断集与了脱生死的重点唯一是对治烦恼。只要断除烦恼，也就灭尽了引发生死苦报的功能。

巳二、应当善巧了知烦恼

【是故开示烦恼对治极为重要。此复赖于先知烦恼，故于烦恼应当善巧。】

因此，开示烦恼的对治极为重要。而这又需要先了解烦恼，所以对烦恼的体相、生起次第、因和过患等，应当完全了解。

"于烦恼应当善巧"，即内心现起烦恼时，能清晰地认识到"这

---

66 爱：烦恼。

67 余业：阿罗汉相续当中剩余的宿业。

68 能引：感召后有。

69 俱有：对成办生死的近取因——有漏业而言，烦恼是俱有缘。

是贪”、“这是慢”、“这是邪见”等等。由此可见，是以在自心上认识为善巧，而不是以词句上能记能说为善巧。

巳三、抉择烦恼发生之理分四：一、正明烦恼　二、如何生起之次第　三、能生烦恼之因　四、烦恼的过患

【此中分四：一、正明[70]烦恼；二、如何生起之次第；三、烦恼之因；四、烦恼过患。】

午一、正明烦恼分二：一、烦恼总相　二、烦恼别相

【今初】

未一、烦恼总相

【烦恼总相[71]者，如《集论》云：“若有法生，即便生起极不静相，由彼生故，令心相续极不静起，是烦恼相。”谓若何生，令心相续，极不寂静。】

烦恼的共同特征，如无著菩萨的《集论》所说：“如果心中有一法生起，当下就生起极不寂静之相，由于它的产生，而令心相续现起极不寂静，这就是烦恼之相。”意即，凡是心中产生某法时，能令心相续极不寂静，这就是烦恼的总相。

以上说明烦恼的总相是不寂静性。

未二、烦恼别相分二：一、十种烦恼　二、二十种随烦恼

---

70 正明：认定。

71 总相：这里指共同特征，并非因明学中的总相。

申一、十种烦恼

【各别相中有十烦恼。】

烦恼的各别相中，有十种烦恼。

十种烦恼：五种非见——贪、嗔、慢、无明、疑，五种见——萨迦耶见、边执见、见取见、戒禁取见、邪见。

以下从所缘与体相两方面解释十种烦恼。

【贪者，谓缘内外可意净境，随逐耽著。如油著布难以洗除，此亦耽恋自所缘境，与彼所缘难以分离。】

贪的所缘是悦意的内有情五蕴或外色声香味触等五欲。

贪的体相是缘内外悦意的境界随逐耽著。如同油沾在布上难以洗净，如是耽著贪恋自所缘境后，内心与所缘境难以分离。

因此贪是以染著为相。比如，贪执某人时，几天不见，就开始耽著，一心盼望相聚，无法平静；见面之后，又恋恋不舍，不愿分离。诸如此类，便是贪烦恼之相。

【嗔者，谓缘诸有情及苦、苦具——谓刀杖荆刺等，发恚恼心，发粗猛心，于彼诸境思作无义[72]。】

嗔的所缘是有情、苦受以及能生苦受的器具——刀杖荆棘等。

嗔的体相是对有情、苦受或者造成苦受的器具生起恚恼之心，

[72] 无义：指损害。

生起粗猛之心，对这些与自己意愿相违的所缘境，内心想作损害。

比如，心里想着仇敌如何损害自己，而生起了嗔恚心与粗猛心，想报复仇敌；或者荆棘刺伤脚时，对荆棘生起了恚恼心，想铲除荆棘。我们平时身心稍有苦受，或者外境稍有干扰时，马上就会发脾气，这是缘苦受生起的恚恼之心。

【慢者，谓依止萨迦耶见，缘内外之高下好恶，令心高举，高相随转。】

慢的所依是萨迦耶见，慢的所缘是内有情法、外色法的高下好恶，慢的体相是高举。总之，慢是依止萨迦耶见，心缘内外法的高下好坏，令内心高举，外露高傲之相。

平常，如果自身的相貌、智慧、种姓、口才或者外在资具、眷属等超胜别人时，自己的心就会抬得很高，眼神、动作、语言等也流露出高傲之相，这就是我慢。而在自己与对方平等以及不如对方时，内心仍然高举，不能低下，也是慢烦恼现行。起我慢的原因就是执著我、我所，如果没有我见，就不会有自他的对比，也就不会令心高举，因此慢的所依是萨迦耶见。

【无明者，谓于四谛业果三宝自性，心不明了，染污无知。】

无明就是对四谛、业果以及三宝的自性，心里不明了，是以染污、无知为体相。

《俱舍论颂疏》说：“无明为体，烦恼不净，名为染污。于境

不悟，故曰无知。”

本论在共下士、共中士道中，是依据唯识以下的观点安立无明的体相，所以上文也是按照大小乘共同教法的意义，安立无明之相。当然，上上中观宗等安立无明是内心不知无我空性。

【疑者，谓缘谛等三法，念其有耶无耶，是耶非耶。】

疑就是缘四谛、业果和三宝自性等三法，犹豫到底有或没有、是对还是不对。

疑的所缘，广义而言，即一切所知，此处特指谛等三法——四谛、业果和三宝自性。

疑的体相是犹豫，即无法确定是有是无或者是对是错，心想：四谛是有，还是无？四谛是真实成立，还是不成立？

【坏聚见者，谓缘取蕴计我、我所，染慧为性，我、我所见。】

坏聚见是计五取蕴为我和我所的我见与我所见。坏聚见的体相是一种染污慧。

坏聚见的所缘是我和我所，而我又是缘五取蕴所起的一种妄相。就像在黄昏时，把花绳（五蕴）当作了是蛇（我）一样。

以下解释坏、聚的意义。

【其中坏是无常，聚是众多。为欲显此所见之事惟是无常、非一之法，全无常一补特伽罗，故为立名曰坏聚见。】

其中“坏”是指五蕴刹那生灭的无常，“聚”是指由色、受、想、行、识等众多法组成，说明非一。为了显示所见到的其实只是无常、非一的法，完全没有常一的补特伽罗，所以立名为“坏聚见”。

顾名思义，坏聚见就是妄计坏灭、集聚之法为常一之我的见。

【边执见者，谓缘萨迦耶见所执之我，计为常恒，或见断灭，无从此没，结生当来，染慧为性。】

边执见有二种：把萨迦耶见所执的“我”，当作是常恒不变的，这是常见；或者见“我”是断灭，认为从此世死亡后没有结生，这是断见。这两种见都是以染污慧为体性。

比如，有的外道认为：虽然今生的五蕴会灭，转成下一世新的五蕴，但“我”始终不会变易，一直从前世到今生，又从今生到后世，如人换房，房子可以换，但人不会变，这是常见。相反，现代的断灭论者认为：人死如灯灭，呼吸一停止，“我”就消灭，这是断见。总之，执著“我”是常、是断，都是落在一边，称为边执见。

以下见取见和戒禁取见都是把某种法执为最殊胜的见，见取见是执著某种邪见为最殊胜，戒禁取见是执著某种邪的戒禁为最殊胜，它们都是以染污慧为体性。

【见取者，谓缘萨迦耶见、边见、邪见，三中随一，及彼所依——见者之蕴，执为最胜，染慧为性。】

见取见是把萨迦耶见、边执见、邪见三者之中任何一种，以及此见的所依——见者的五蕴，执取为最殊胜，以染污慧为体性。

“彼见所依——见者之蕴”:“见者”即执这种见的人，比如，执著常我边见的人就是执常见者，此常见的所依就是此人的五蕴。如果我们崇奉某种见，就会将此见持有者的五蕴，也视为最高尚、最殊胜。比如，有人认为“生命的意义就是满足自我、张扬自我”，如果认为这种萨迦耶见以及此见解所依的五蕴很殊胜，这就是见取见的烦恼相。

【戒禁取者，谓缘坏戒可舍之戒，及诸行状轨则、身语定转所有邪禁，及缘彼等所依之蕴，见为能净罪恶、能解烦恼、能出生死，染慧为性。】

此段分二层分析：一、戒禁取见是取什么为殊胜？二、什么是取殊胜？

一、戒禁取见是取什么为殊胜？

戒禁取见的所缘有三种，即戒、禁行和所依蕴。

“禁行”:“诸行状轨则、身语定转所有邪禁”，包括禁止与行持二者，即对外在身语的行为，什么应当舍、什么应当取，如是抉择而行持。“行状”指外在身体的服饰姿势，比如，印度有些外道，身披兽皮，颈戴人骨鬘，单足独立；“轨则”指效仿猪、狗等行为轨则，比如学猪叫、学猪走、学猪的行为；“身语定转”指规定身体和语言必须如是而行；“邪”是不正确。

“所依之蕴”：戒和禁行所依的五蕴。

二、什么是取殊胜？

随计为清净、解脱、出离，认为以这种戒禁能够清净罪恶、解脱烦恼、出离生死。比如，裸形外道认为通过全身赤裸涂灰、禁语等苦行可以获得涅槃。

又比如，在上世纪末，曾经流行一种气功，认为每天演练一套类似体操的动作到一定程度时，可以超出三界、解脱轮回。这种执著特定动作能解脱轮回，是至高无上清净之法，认为练功者清净了罪恶，最为殊胜，就是戒禁取见。

【邪见者，谓谤无前世后世及业果等，或计自在及胜性[73]等为众生因，染慧为性。】

邪见可分为增益见与损减见二种，损减见即有见为无的见解，增益见即无见为有的见解。损减见是诽谤没有前后世、业果等（包括四谛、三宝等），增益见是认为自在天、自性等（包括上帝、真主、四大等）是众生之因，以染污慧为自性。

自在天派认为常法自然遍知的大自在天思惟之后，创造了一切世间。数论外道安立二十五谛，承许常法自性是产生其余二十三种变异现象的因，这些都不符合实际状况，只是增益的邪见。

【此十烦恼，是如《集论》、《瑜伽师地》、《释五蕴论》[74]所出而说。】

---

[73] 胜性：又译为主物、自性。

[74]《释五蕴论》：世亲菩萨所著，又名《五蕴品论》。

标明出处：这十种烦恼的体相，是按照《集论》、《瑜伽师地论》、《释五蕴论》而宣说。

以下根据《成唯识论》宣说二十种随烦恼。

申二、二十种随烦恼分三：一、十种小随烦恼　二、二种中随烦恼　三、八种大随烦恼

二十种随烦恼当中，前十种是小随烦恼，中间二种是中随烦恼，后八种是大随烦恼。

前面忿等十种烦恼纯粹是恶性，独自生起，范围很小，所以名小随烦恼；无惭、无愧二种随烦恼通于一切恶性，范围比较宽泛，所以名中随烦恼；掉举等八种心所通于不善、无记，遍于一切染心，所以名大随烦恼。

酉一、十种小随烦恼

1、云何为忿？依对现前，不饶益境，愤发为性。

什么是忿？所缘是现前不饶益境，即对自己不作饶益或者作损害的对境。缘此不饶益境怒不可遏、激愤而发，是忿的体相。

以下宣说忿的作用：

能障不忿，执杖为业。

因为忿与不忿相违，两者不可能同时现前，故忿会障碍不忿，而且不对治忿烦恼，任它生起，会坚固随眠，导致以后会进一步现行同类烦恼。

“执杖”：在忿烦恼的驱使下，不由自主地拿刀枪、棍棒等武器伤害对方。以下再进一步解释“执杖”。

谓怀忿者，多发暴恶，身表业故。

心怀忿怒的人大多数会发起暴恶的身表业，身体会表现出暴恶的表情、动作、行为等。《瑜伽师地论》说：“若嗔恚缠，能令面貌惨烈奋发，说名为忿。”

2、云何为恨？由忿为先，怀恶不舍，结怨为性。

什么是恨？首先生起忿怒，在忿发作以后，一直心怀旧恶，不肯舍弃，由于一直记着旧恶不能宽容对方，导致无法解开彼此怨结。《瑜伽师地论》说：“内怀怨结，故名为恨。”

能障不恨，热恼为业。

以现前作用而言，一生起恨就障碍了不恨；以后续作用而言，如果对恨不加以对治，一忆起对境或者一遇境缘，就无法不现起怨恨。生起恨时，内心燥热恼怒。

谓结恨者不能含忍，恒热恼故。

心怀怨恨之人被仇恨的情绪左右，不能容忍对方，由此内心恒时生起热恼。所以，恨别人对自己毫无利益，心怀怨恨，首先伤害自己，烧坏自己的身心，所以不对治相续中的烦恼，又怎能得到安乐？

3、云何为覆？于自作罪，恐失利誉，隐藏为性。

什么是覆？唯恐暴露自己以往所造的罪业，而失去利养、名誉，所以将自己的罪过隐而不露。覆是以隐藏过失为特点。

《法蕴足论》说："云何覆？谓有一类破戒、破见、破净命、破轨范，于本受戒不能究竟，不能纯洁，不能圆满。彼既自觉所犯已久，作是思惟：'若我向他宣说、开示、施设、建立所犯诸事，则有恶称恶誉，被弹被厌，或毁或訾，便不为他恭敬供养。我宁因此堕三恶趣，终不自陈上所犯事。'彼既怖得恶称恶誉，乃至怖失恭敬供养，于自所犯便起诸覆、等覆、遍覆；隐、等隐、遍隐；护、等护、遍护；藏、等藏、遍藏；已覆、当覆、现覆，总名为覆。"（戒律有破损、穿缺者自认为所犯时间已经久远，心想："如果我向别人说出自己的罪过，就会招来恶名，被人诃责厌弃，就不能被人恭敬供养。我宁可因此堕落三恶趣，也不愿意自己陈述所犯罪过。"他因为怖畏恶名乃至害怕失去恭敬供养，所以对所犯罪业生起由轻到重，由现前到将来的种种覆藏。）

能障不覆，悔恼为业，谓覆罪者，后必悔恼，不安隐故。

覆的作用是能障碍不覆藏，会引发内心的悔恼，即心地不坦诚，在人前不肯说出自己罪过，将过失深深埋在心底。但这样能让内心自在吗？有一种烦恼就会造成心理的一种痛苦，覆藏罪业的人虽然当时可以遮掩过去，但事后一想起自己的所作所为，就会后悔不已，引起内心极度的不安。因此造了罪业应当立即发露忏悔，不可以覆藏，如果将罪毒埋在心里，内心就无法安定。

凡夫损人利己的心态极其严重，对待自他的心态与采取的行

为方式，截然不同。好谈他人的过失，唯恐传得不广，可是对自己的过失，却丝毫也不愿透露，想方设法都要保全自己的面子，由“我执”引发这样一种恶相，这就是覆烦恼之相。其实人非完人，孰能无过，若能放下自己，坦诚发露，别人也会宽容、赞叹，自己内心也会轻松。假如一直隐藏在心，自己想起所作的罪行，就有负罪感，内心恐惧难以安定，岂不是苦了自己？何况如此下去，来世唯有恶趣可去。所以，如果不歼灭这个敌人，生生世世的前途，都会被它毁于一旦。

4、云何为恼？忿恨为先，追触暴热，狠戾为性。

什么是恼？恼是忿与恨进一步恶化的情绪。以忿、恨作为先导，追思对境以往的过恶，触及到现前不适意的境界，内心突然暴热狠戾[75]起来，此即恼的体相。

能障不恼，蛆螫[76]为业，谓追往恶，触现违缘，心便狠戾，多发嚣暴，凶鄙粗言，蛆螫他故。

恼的作用是能障碍不恼，会恶毒伤人。即追忆起以往对自己的损害，接触到现前的厌恶境界，无法自控地从内心深处生起狠戾心，而且口出狂暴、凶狠、鄙恶刺耳的粗恶语，如同蜈蚣被触恼后，会喷毒伤人一样。

以下引一段名叫阿浩的人的经历，说明“忿、恨、恼体相的

[75] 戾：凶狠。
[76] 蛆螫：蛆是蜈蚣，螫是刺咬。

差别”。

阿浩为了发财，想偷渡到韩国打工，但偷渡船在海上漂泊了十多天，始终无法靠近韩国海岸。船舱内空气稀薄，当时又是寒冬，阿浩受冻挨饿，疲惫不堪，最后虚脱昏死过去，被船主残忍地抛入大海。还算幸运，阿浩被好心人救起，送到医院抢救。一个多月之后，阿浩身体尚未恢复，无法打工挣钱。当时他身无分文，又无住处，无依无靠的他只能每天跪在街边乞讨，受尽屈辱，又担心警察发现，成天魂不守舍。阿浩想起他的亲叔叔几年前，也到韩国打工，就设法打电话给叔叔，但是叔叔表示没有时间看望他，也不愿出钱帮助，阿浩听完后忿怒地挂掉电话。

如此阿浩过了数月的乞丐生活，每每想起自己悲惨境遇以及叔叔的绝情，阿浩内心的怨恨与日增长。一位亲戚想调和这对叔侄的关系，就约他们到饭馆吃饭，但在酒桌上，叔叔似乎毫无愧疚，侄子再也无法按捺住恼火，狠狠地用筷子打叔叔的头，一脚踢翻酒桌，酒席不欢而散。

此段中就有忿、恨、恼三种烦恼的现行，阿浩在异国潦倒街头，向亲叔叔求助，竟然遭到拒绝，缘这不饶益境，阿浩的怒气激愤而发，这是忿烦恼。以此因缘，阿浩一直怀恨在心，无法容忍叔叔冷酷的行为，从此结下了不解的怨结，这是恨烦恼。多月以后，叔侄二人在酒桌上见面，以前面的忿恨作为先导，阿浩想起以前被抛弃，又看见眼前这个无法容忍的人，顿时暴热、狠戾起来，一定要施行报复，这是恼烦恼现行。

5、云何为嫉？徇[77]自名利，不耐他荣，妒忌为性。

什么是嫉？自己追求某种名誉、利养，无法忍受别人获得圆满，以妒忌为性。

能障不嫉，忧戚为业，谓嫉妒者，闻见他荣，深怀忧戚，不安隐故。

嫉的作用是能障碍不嫉，有了嫉妒，内心不可能随喜，只会引发忧戚。嫉妒者见闻到他人获得财富、名声、地位、恭敬时，内心深深忧戚，焦热不乐，此嫉妒之心一起，心理顿时就会失去平衡，无法安住。

如果进行一个人类烦恼的试验，让两位亿万富翁在一起聚会，或者让两位美女一起参加晚会，或者让两位高材生同处一间办公室，或者让某体育竞赛的冠亚军一起出席新闻发布会，如此观察他们身心的反应，大抵可以测出低劣者忧戚和优胜者骄慢的心态。

嫉妒的种类无量无边，只要不堪忍受他人的圆满，都是嫉妒。我们处处可以见到对功德、相貌、财富、权力、服饰、恭敬、名声、供养等的嫉妒，一见到他人兴盛，自己内心就会焦热，而且会生起寻求方便损坏他人的恶心。

《法蕴足论》说："有一类，见他获得恭敬供养、尊重、赞叹、可爱五尘、衣服、饮食、卧具、医药余资具，作是思惟：彼已获恭敬等事，而我不得。由此发生诸戚、极戚，苦、极苦，妒、极妒，嫉、极嫉，总名为嫉。"

---

[77] 徇：追求。

在观察嫉烦恼时，可以比较一下，反观自己，获得荣耀时是否沾沾自喜？见别人捷足先登是否难以忍受，见到他就心生不欢喜？作为凡夫，这样的烦恼几乎是在所难免。为什么同样是获得圆满，落在自他不同的相续上，会有如此迥异的心态？根源就是我执。论中“徇自名利、不耐他荣”，此句中有“自”有“他”，道理就在此中，爱执自我时，自然无法忍耐他人的荣耀，引生烦恼的根本就是我执，所以只有放下自我，随喜他人、成全他人，才能具足德性。

6、云何为悭？耽着财法，不能惠舍，秘悋[78]为性。

什么是悭？悭是一种耽著财物与法的烦恼心态。其体相是内心耽著某种财物、世间技艺或者道法，不能慷慨施舍，以隐藏、吝啬为性。

能障不悭，鄙畜为业，谓悭悋者，心多鄙涩，畜积财法，不能舍故。

悭能障碍不悭，以悭贪而作鄙劣的畜积，以这种畜积无法成就自他二利，纯属愚痴的行为，故以鄙劣形容。即悭吝者内心多有鄙涩[79]，由此鄙涩而一再畜积财物或者法，不愿与人分享。

例如，有些中学生特别执著参考书，尤其是名校名师所编的参考书，更是视若宝贝。心想：通过这本参考书，掌握很多解题

[78] 秘吝：保守、秘藏、吝啬。
[79] 涩：不流通。

思路及技巧后，我就能超过班上其他同学，考得高分。于是就将书包上书皮，藏在书包里，自己偷偷看，不轻易出示，更不可能借给同学参考。

此例只是为求得名声、地位，而不肯施舍的知识悭，其实悭吝的种类无量无边，只要是坚固执著某种所爱，不想施舍或与人分享，都是悭。比如，这房子属于我，别人不能住，这是住处悭；这份工作属于我，不能让给别人，这是工作悭；老师只能表扬我，不能称赞别人，即使称赞别人，也不能超过我，这是称赞悭；这项技术只有我懂，不传外人，这是技术悭；这位上师只能我供养，别人不能供养，即便供养，也只能做二施主，大施主永远是我，这是供养悭。诸如此类，观察自他之时，就会发现处处都有悭吝。

《顺正理论》说："令心悭著，说名为悭，谓勿令斯舍离于我，令心坚执说名为悭，耽著法财以为上首，不欲离己，故名悭著。"

7、云何为诳？为获利誉，矫现有德，诡诈为性。

什么是诳？诳是一种虚矫诡诈的心理，即为了获得利养、名声，假装具有功德，以诡诈为其体相。

能障不诳，邪命为业，谓矫诳者，心怀异谋，多现不实，邪命事故。

诳有二种作用：一是能障不诳，欺诳成性之人，言行之间处处诈现威仪，佯装具有功德，现代社会鼓吹人要表现自我，但若没有道德修养，一般人最后多数沦为矫诳者，让人痛心；二是会

引起邪命，矫诳者都是表里不一，多数从事狡诈的邪命之事，出家人不修正当道业，为人看相、算命、卜卦等，也是属于此类。《对法论》说："诈现不实功德为体，邪命所依为业。"

比如，某歌星开演唱会时，面带迷人的微笑，从台后款款而出，衣着华丽高贵，风度优雅，表情亲切而热情，声音甜美而圆润，边走边挥手问候歌迷："大家好！我为大家献上一首歌，希望能把欢乐带给大家。"她的歌声满含深情，其间还要走下台和观众亲切地握手、拥抱，歌迷们的情绪被挑得如痴如醉。一曲终了，歌星依依不舍地走出舞台，眼里隐隐含着泪花。

演出结束后，歌星回到下榻的酒店，便迫不及待地数着大把钞票，得意地想：今天又赚了十万！

这位歌星在舞台上的一切表现，服装、台词、表情、表示等种种行为相都是诈现有德，其中心中只是追求金钱而已，毫无利他之心，由此可见诳烦恼丑陋的诡诈面目。

论中说"为获利誉"，精确地道出了欺诳的目的。只要有名利之心，立即就会现前诳烦恼，学人可以客观观察：生意圈以及广告界中，有几个不诳？处处都在鼓说自己的商品；电视采访时，被采访者为了树立良好形象，满口都是仁义道德；修行人向外求名声，也会在信众面前，显现很有威仪、修行的样子，或者结跏趺坐，故作深沉，或者假装慈悲，私下却散乱放逸。诸如此类，遇到境缘，矫揉造作，表里不一，全都是诳。

总之，若破不了名利关，诳在在处处都会现行。究其根源，

都是被虚荣所害，如果为人正直，淡泊名利，这个诳又从何而起？

8、云何为谄？为罔他故，矫设异仪，险曲为性。

什么是谄？以蒙骗他人为动机，外现各种恭敬、柔顺的仪表，作各种体贴、承事的行为，以险曲[80]为性。此句当中，“为罔他故”是动机，“矫设异仪”是手段。

能障不谄，教诲为业。

谄的作用是能障碍不谄媚和接受教诲。

谓谄曲者，为网帽他，曲顺时宜，矫设方便，为取他意，或藏己失，不任师友，正教诲故。

谄曲者为了如渔夫捕鱼、猎人笼鸟般网帽他人，便放低自己而随顺当时的情况，见机行事，矫设很多身口意的方便，目的就是为了取悦对方或者隐藏自己的过失，以心地不正直的缘故，不能受持良师益友的教诲。

谄曲是教育学的一大难题，人心如果谄曲，会障碍直心流露，而无法忠实受持清净的教诲。

谄是讨好的心理，专门吹捧对方的优点。怎么会有这种心态、行为呢？就是因为人有私心，人若无私，必定不会滋生谄媚。此谄媚如何而来？就是“为罔他故”，比如，想博取好感、骗取信任、求得宽恕、遮掩己过、赢得青睐时，就会揣摩对方的心意，以各

[80] 险曲：险是阴险，曲是不正直。

种方式投其所好，取媚于他。究其根源，还是以我执和我所执才生起险曲的心态，其实“网帽他”最终还是为了满足自我，保全自我，所以谄是自私的心理。在各种求名、求利、求取异性的场合，凡夫谄媚的一面会表现得淋漓尽致。比如，为了讨好首长，求得升迁，他就献媚说：“这些小事不用您操心，我们有义务为您效劳。”见到首长消瘦，就说：“您为人民呕心沥血，应当保重身体，人民需要你。”接待有权势者时，总是低头哈腰、满脸堆笑、端茶递水、“是是”连连，谄相可掬，这就是“曲顺时宜，矫设方便”，目的就是取悦对方，并非出于真诚。凡夫的面目就是如此丑陋，若不修解脱道，出离烦恼，我们就会堕在这种完全杂染的境界之中。

9、云何为害？于诸有情，心无悲愍，损恼为性。

什么是害？对有情心无悲愍，以损恼他人为性。缺乏悲愍是害心所的起因。《显扬圣教论》说：“害者，谓逼恼有情、无悲、无愍、无哀、无怜、无恻为体。”

能障不害，逼恼为业，谓有害者，逼恼他故。

以害能障碍不害，而且会生起逼恼，即心存害心者会以手、石块、刀杖或者各种制造痛苦的方式，压迫恼害有情。

例如，随意宰杀鸡鸭等；系缚、鞭打牛马等；对怨敌恐吓、贴大字报、关押、批斗、游街等；以现代各种恐怖主义的行为——绑架、谋杀、袭击等，伤害他人。

如此多种的迫害、损恼，到底从何而来？这都是源于害心所。换句话说，一个人若对有情缺乏慈悲哀怜的善心，以冷酷的害心所推动就会生起此等损恼的恶劣行为。人类一直祈盼和平、安宁，如何才能实现呢？其方法必定是推行慈悲的教育，对治人类内心的害心所，如此才会止息人类相互的倾轧迫害，否则，和平、安宁不可能真正实现。

10、云何为骄？于自盛事，深生染着，醉傲为性。

什么是骄？对自己所拥有的圆满之事，比如，世间方面的年轻、健康、长寿、勇敢、富裕、具有权势、出身高贵等，修行方面的持戒、修定、有闻思智慧、善于辩论等，深深地生起染著，以醉傲为性。

经云:“无正闻愚夫，见少年、无病，寿命等暂住，而广生骄逸。”

我们或多或少都有这种习气，稍有长处就好表现，非常陶醉，根源就是我执，执著我相，以“我”与“我所有法”的圆满，而深深地染着，不由自主地缘着自己的高相而陶醉随转。

“于自盛事，深生染着”:“自盛事”是所缘，即能令自我荣耀的法，就是自我的功德相。对具有功德的我染着，就是骄，即一种贪炫自德的心理。以所缘不同，骄可以分为六种，即无病骄、少年骄、族姓骄、色力骄、富贵骄、多闻骄。广义而言，凡是内心染着自己的所长，就是骄心。

现代女性如果容貌姣好、嗓音优美、有财富权势、有体面的丈夫、学历高、能说流利的外语、写得一手好字，都会成为可骄之处。比如，有些相貌稍为出色的女性，常会揽镜自照，自我欣赏半天，外出时常常趾高气扬，神情高傲，好似万花丛中的牡丹，自我陶醉，一直随着高相而转，这就是骄烦恼猛利的现行。当自己具足某种圆满、功德或一技之长时，应观察自己缘着能展示自我的法时，是何种心态？若是深生染着，自我感觉良好，轻飘飘、醉醺醺，这就是骄，一定要歼灭这种骄敌。

能障不骄，染依为业，谓骄醉者，生长一切，杂染法故。

骄的作用是能障碍不骄，而且成为一切杂染法的依处，换言之，一个陶醉在良好自我感觉中的人，必定会生长一切杂染法。对此如何认识呢？请观察自己处在醉傲的状态时，最爱什么人？是否最爱自己？如此强烈地爱执自我，肯定是生长杂染法之因，以我执是杂染法之因的缘故。

酉二、二种中随烦恼

11、云何无惭？不顾自法，轻拒贤善为性。

什么是无惭？不顾及自己人格，并且轻视和拒绝贤善，是它的体相。

能障碍惭，生长恶行为业。谓于自法，无所顾者，轻拒贤善，不耻过恶，障惭生长，诸恶行故。

无惭的作用是能障碍惭耻之心，能生长一切恶行。

不但对自己的人格无所顾忌，而且对贤善有德之人无所畏惧地随意轻蔑，对贤善之法也轻视不敬重，丝毫不知惭耻和悔改以往的恶业，由此就会障碍惭耻，生长一切恶行。孟子说：“耻之于人大矣。”人一旦丧失耻心，就会沦为禽兽。

《阿毗昙论》说：“何谓无惭？若自作恶内心不悔，是名无惭，复次无惭，若人无惭，于可耻法不耻，于恶不善法不耻，是名无惭。（什么是无惭？如果自己造恶之后，心里不追悔，这名无惭，而且，如果对可耻之法不耻，对不善法不耻，就名无惭。）”

12、云何无愧？不顾世间，崇重暴恶为性。

什么是无愧？即不顾及世间的公众舆论以及他人的非议与责备，崇拜尊重暴恶之行。诸如崇尚迷乱、腐化的生活方式或者崇尚暴力，都是无愧。

能障碍愧，生长恶行为业，谓于世间，无所顾者，崇重暴恶，不耻过罪，障愧生长诸恶行故。

无愧的作用是障碍愧，生长一切恶行，即对世间舆论无所顾忌，崇重暴恶，对自己的罪过毫无羞耻感，由此障碍羞愧，生长一切恶行。

《阿毗昙论》说：“何谓无愧？若自作恶，不羞他人，是名无愧。复次无愧，若人不愧，于可羞法不羞，于恶不善法不羞，是名无愧。（什么是无愧呢？如果自己造恶，在他人前不知害羞，就名无愧，而且若人不知惭愧，对应当羞耻之法不羞耻，对不善法不羞耻，也名无愧。）”

无惭与无愧此二烦恼，遍于一切不善心，一切不善业都是以无惭无愧而造就，其范围比小随大，比大随小，所以名中随烦恼。此二者的差别：无惭是不自羞耻，无愧是不羞于人。

酉三、八种大随烦恼

13、云何掉举？令心于境不寂静为性，能障行舍、奢摩他为业。

什么是掉举？令心于所缘境不得寂静，这就是掉举。由于心不寂静，所以能障碍内心平等、正直、无功用住的行舍与所修的奢摩他。

掉举是浮躁不安的心理，修寂止需要内心寂静，如果心浮气躁，就会障碍奢摩他的成就。

14、云何昏沉？令心于境无堪任为性。

什么是昏沉？令心对所缘境不堪能。比如，饱餐之后，身体沉重，头脑混沌，坐着不愿动，不堪能做任何事情，不久就会“呼噜呼噜”地鼓起风箱，沉沉入睡，这就是严重昏沉的相。

能障轻安，毘钵舍那为业。

昏沉作用是能障碍轻安和毗钵舍那。

昏沉是一种昏昧沉重的心理状态。我们修观，必须要令所缘境明明历历地现前，才会有成就。而昏沉时所观境不能明观，所以能障毗钵舍那。

15、云何不信？于实、德、能不忍乐欲心秽为性。

什么是不信呢？对三宝的真实事理、功德以及三宝所具的能力，心里不能忍可、不乐欲，以心秽为体相。为何不信以心秽为性？因为“不信”不但自己的体相是浑浊，而且能染污其余的心心所，如同粪便自体污秽而且能染污其他法，所以“不信”是以心秽为性。

能障净信，惰依为业，谓不信者，多懈怠故。

不信的作用是能障碍净信，成为懈怠的所依，即若对三宝不具信心，肯定会对善法，多有懈怠而不精进。

为什么不信者必定多懈怠呢？从反面观察，信、欲、精进此三者有因果关系，由信能生欲，由欲就能生起精进，法尔如此，如果数数思惟功德等，心里忍可，自然就会生起欲，具有欲后，就能对善法勇悍欢喜。相反，若对三宝的事实、功德、能力等，心中不具清净的信心，也不可能生起希求心，内心自然产生懈怠的趋势。因此，对治懈怠，应当在因上着手，找到能生起精进的方便——必须重视思惟三宝的功德。比如《广论》在引导学人进入每一道支之前，都是先说功德、过患，让学人先缘功德、过患数数思惟，生起信、欲、精进，道理就在此中。《辨中边论》说：“为断除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果。”

16、云何懈怠？于善恶品修断事中，懒惰为性。

什么是懈怠？对所应修之善与所应断之恶，懒惰不做为性。

能障精进，增染为业，谓懈怠者，滋长染故。

懈怠的作用是能障碍精进，增长一切染污，因为懈怠者整天耽著睡眠、躺卧，如此串习成性，唯滋长懒惰而已，于闻思修行或者利他事业，很难生起勇悍之心。又由于懈怠而不修应修之善法，不断应断之恶法，如此必然会天天增长种种染污法。

不但对断恶修善懒惰是懈怠，而且对杂染之事努力也是懈怠，为什么“努力”也是懈怠呢？因为努力行持杂染之法，必然会退失善法。比如，在看电影、看球赛、唱歌、跳舞、上网、打牌、吃喝等方面很是投入，这些都是懈怠烦恼，会迅速增上杂染，因此不可认贼作子，玩物丧志，如此极易荒废道业。

17、云何放逸？于染净品，不能防修，纵荡为性。

什么是放逸？即对染品的法不能防止，对净品的法不能修集，是以纵逸放荡为体性。

障不放逸，增恶损善，所依为业，谓由懈怠，及贪瞋痴，不能防修，染净品法，总名放逸，非别有体。

放逸能障碍不放逸，放逸是增长恶法、损减善法的所依，即由于懈怠和贪嗔痴导致不能防修染净品法，对此总的安立“放逸”的名称。所以放逸只是依于贪嗔痴和懈怠的一分而假立，而非另外有一种体性。

18、云何失念？于诸所缘，不能明记为性，能障正念，散

乱所依为业，谓失念者，心散乱故。

什么是失念？对所缘不能明白地记持。以此原因能障碍正念，而且是散乱的所依，因为失念者的心必定散乱之故。

此失念是正念的反面，就是常常忘记善法，不能记持心中，正念一旦忘失，继而就会散乱。比如，居住在城市的修行人，如果不能常常提起正念，让心缘善法而转，不用一个月，就会严重地散乱。所以，每天应用一定时间阅读圣贤书，这非常关键，古人说："三天不读圣贤书，面目可憎。"凡夫都有健忘病，如果不对治失念烦恼，就很难克服散乱。如何对治呢？就是要"念法"！日日忆念正法，日久天长就会养成习惯。

19、云何散乱？于诸所缘，令心流荡为性。

什么是散乱？对所缘令心流散放荡为其体性。

能障正定，恶慧所依为业，谓散乱者，发恶慧故。

必须系心一缘才能成就正定，以散乱自心无法收摄而专注在所缘上，所以散乱能障碍正定。另外，散乱是恶慧的所依，因为内心散乱之人必然会生起种种不正确的恶慧。

须知心有一种势力，若向外流荡在欲尘中，它会缘着欲尘，生起颠倒见。比如，生活在城市中，如果不能收摄自心，任其流连忘返在五欲六尘中，必定会生起颠倒分别的恶慧。散乱能否引发恶慧，观察现代都市人的语言，就能明白，这些生长在大城市的人所说所想看似有理，非常精明，其实是恶慧深重，为何会造

成这种病相呢？因为从小生长在这种环境中，最容易培养助长恶慧。生长在农村的人，所缘境相对单纯，思想比较单纯，所以恶慧也相对少些。

20、云何不正知？于所观境，谬解为性。

什么是不正知？对所观的境界颠倒理解，也就是不能真实通晓事理、因果。

能障正知，毁犯为业，谓不正知者，多所毁犯故。

不正知的作用是能障碍正知以及毁犯戒行等，即不能正确了知所观境的人，对道行会多有毁犯。如何理解呢？如果不能正确了解各方面的事理因果，必定会引起取舍的错误，如此导致毁犯道德以及佛所制定的戒律。比如，不能正知某场合该去不该去或者时间是否适宜，不能正知某行为应做不应做，以这些颠倒的认识，就会造成很多戒行上的毁犯。《广论》在座间修法中，强调“正知而行”也是基于此理。

午二、如何生起之次第分二：一、烦恼生起之根本　二、此根本如何生起其余烦恼之理

【第二如何生起次第者。】

对此，首先宣说烦恼生起的根本，再说以此根本如何生起其余烦恼的道理。烦恼生起的根本又有承许萨迦耶见与无明不同及相同的两种观点。

未一、烦恼生起之根本分二：一、承许萨迦耶见与无明异体　二、承许萨迦耶见与无明一体

申一、承许萨迦耶见与无明异体

这是无著菩萨与世亲菩萨的观点，出自《瑜伽师地论》与《俱舍论》。

【如许萨迦耶见与无明异者，譬如盘绳，略降黑暗，于绳实体不能明了，于彼遂起执蛇之觉。】

如果承许萨迦耶见与无明异体，应当这样理解：比如盘绳，在夜幕初降时，不能明了绳的真实体性，因此对盘绳生起是蛇的错觉。

“盘绳”比喻五蕴体，“略降黑暗，于绳实体不能明了”比喻无明，“于彼遂起执蛇之觉”比喻由无明生起萨迦耶见。

【如是障蔽明见蕴体，由无明暗误蕴为我，从此发生诸余烦恼。】

同样，障蔽明见五蕴的真实体性，由无明黑暗误认五蕴是以自性成立的我，由此生起其余贪嗔等烦恼。

申二、承许萨迦耶见与无明一体

承许萨迦耶见与无明一体，是中观论师以及法称论师的观点。比如，中观应成派月称菩萨在《入中论》中说：“慧见烦恼诸过患，皆由萨迦耶见生。”此中并未分开萨迦耶见和无明。法称论师在《释量论》也承许二者是一体，后文所引《释量论》的颂文，就是证明。

【如许彼二为一，即萨迦耶见为烦恼根本。】

如果承许无明和萨迦耶见是一体，即是把萨迦耶见认定为烦恼的根本。

总之，对烦恼产生之理，随教典的论师们将无明安立为仅仅不了知实相本性，承许是未解与邪解中的未解，而且将坏聚见仅仅承许为我执，与无明异体。依此而言，首先从不明了五蕴自性的无明之中，生起执蕴为我的坏聚见，再从坏聚见产生出其余的烦恼。如同在稍降黑暗时，没有明了盘绳的体性，依靠盘绳生起执著蛇的错觉。

而随理的论师们承许，坏聚见本来就是无明的一种，所以也被承许为未解与邪解中的邪解，而且是一切烦恼的根本。

未二、此根本如何生起其余烦恼之理分二：一、略说　二、进而剖析

申一、略说

【此复由其萨迦耶见，执为我已，遂即分判自他差别。如是分已，贪着自党，嗔恚他品，缘我高举，执我常断，于我见等及彼相属所有恶行执为第一，如是便于开示无我之大师，及师所说业果四谛三宝等法，邪见谓无，或复生疑为有为无，是耶非耶。】

由于萨迦耶见执著五蕴是我之后，随着就分出了自他的差别。在分别自他之后，便贪著自方（贪），嗔恚他方（嗔）；自高自大（慢）；执著我是常恒或者断灭（边执见）；对我见等恶见以及与之相关的各种恶行，执为最殊胜（见取见与戒禁取见）；这样就对开示无我的

大师佛陀以及佛陀所说的业果、四谛、三宝等圣法认为是没有（邪见）；或者心里怀疑此等有还是没有？是还是非？（疑）

以上以萨迦耶见生起其余烦恼的次第，只是总的按照大概情况而宣说，并非一定如此。比如，《俱舍论》中说：有首先不了解四谛的无明，以无明而怀疑四谛有没有，然后依止邪师，听闻邪言教，这样串习成邪见而引生各种烦恼，造种种罪。

【如《释量》云："有我知有他，执嗔自他分[81]，与此等系属，生一切过失。"】

如《释量论》说：执著有自性成立的我，就有和"我"对立的"他"，于是贪执自党，嗔恚他党，以及与这些贪嗔等相连，而生起一切生老等过失。

这说明"我执"是一切烦恼与过失的根源。月称菩萨在《入中论自释》中也说："从无始生死以来，起自无明地基，竖穷三界，横遍十方，日日增长烦恼巉岩。"

申二、进而剖析

"由其萨迦耶见，执为我已，遂即分判自他差别"："我"是缘五蕴所妄计的独一实体之相，执著有我之后，就会在我上安立差别。相反，如果不存在施设基——独立的自我，则如何在"我"上安立可爱的我、尊贵的我、纯洁的我、永恒的我、富贵的我、

[81] 自他分：不是自他分开，而是指自分与他分，贪执自分，嗔恚他分。

成功的我、有自性的我、新潮的我、精彩的我？如同对石女儿无法安立差别一样。

自从将多体无常的五蕴执著成自性成立的我之后，以此独立的我，就会执著“我”之外的其它五蕴为他，如此就有与我对立的他。

在引生烦恼之前，自己心中先是会显现自他对立之相，有了自他的比较后，自然就会生起烦恼。在分判了自他差别之后，心前所现的法，如果随顺心意，就生贪著；违逆心意，便起嗔恚；比自我高上，就生嫉妒；比自我低下，就起我慢；与自我平等，就生竞争。诸如此类，一定是心里现起“我”、“他”对立之相，以二者对比所生的差别，而生起不同的烦恼。比如，一位冠军站在最高的领奖台，首先戴上金牌，全场响起掌声祝贺他，此时冠军自我高大之相就会凸现，与自我对立的是其他选手低下之相，有了高低的对比后，他的心自然缘着高相随转，无法平息，俯视众人，这就是高慢。如果这位冠军当时能观见，只有无数微尘与刹那假合的蕴，并没有高大的自我，也没有低小的他，必定不会生起我慢。可见是由心中分判自他差别之后，才引起我慢。

对“心前分判自他差别”之义，必须深入细致地思惟。比如，甲同学嫉妒乙同学，这是由于甲心中现起与“自我”对立的乙的圆满相，比如，乙的相貌、口才出众，学习成绩优异，常受老师表扬，在很多场合表现出色或者很多同学拥护他。当圆满的他相一幕幕在心中显现时，甲的自我会极其不忍，越分别越嫉妒。最

初入学时，甲和乙也不熟悉，甲并不执著乙，这时对中庸境的乙只是执他实有的愚痴心。但是，一旦乙的功德相显现，嫉妒就无法遏制地生起。如果下一学期，甲的成绩反超乙，而且得到老师的赞叹，此时甲心前现出低下的乙相，就会由嫉妒转成我慢，得意万分：这次总算败在我手下。所以，同样是所缘境的乙，由于分判的自他差别不同，就会引起嫉妒与我慢二种不同的烦恼。假如没有自他分判的差别，绝对不会引生烦恼的差别，否则，就有“以同类因产生不同果”的过失。

再分析“贪著自党，嗔恚他品”的涵义。什么是自党与他品？从广义而言，不仅是指补特伽罗，其实凡是一切相合自我心意、满足自我的法都是自党，凡是一切违反自我心意、不悦意之法都是他品，小至衣食、受用、环境、人、事，大到团体、宗派、见解、思想、民族、国家，都以自我的执著，而分成自党与他品。一旦心前现起自党，就会贪著不舍，而现起他品就会嗔恚排斥，这贪嗔的源头就是执著自我。

比如一件贴身时髦的衣服，能美化自我的形象，就会执著这衣服为自党，贪著不舍。相反，如果能观见无我，穿再美的衣服，也只是在无数微尘的集聚上包一层布，会生贪心吗？既然无我，衣服能让谁漂亮？没有我，就不会有让我悦意的衣服。如此观察生活中的自党，比如，对一辆小车、一栋别墅、一种饮食、一个可爱的人、一种文化、一首乐曲、一位崇拜的明星等等，肯定是心中现起悦意相后，生起“我喜欢”之念，然后耽著不舍，其根

子就是我执，一旦自我消失，到底“谁”在喜欢呢?

曾经某县城的一位首富，首先购买了奔驰，成为当地一大新闻。此人为了显示阔气，在买车的当天，戴着墨镜，驾车来回巡游城中的每一条街。这种对虚荣的贪执，根源就是我执，他这样做唯一是为了满足自我，否则，如果是木头人坐在奔驰中，不可能得意洋洋。

贪嗔二者关系密切，如同兄弟。嗔源自于贪，我们常说:“爱越深，恨越切”，因为贪是对某法耽著不舍，如果另有一法障碍自我贪欲的实现，就会产生嗔恚。如同一只手要紧紧握住某物，如果有人抢夺或者障碍求取，另一只手就会挥拳出击。我们内心的动作也是如此，“自我”不愿舍离对境时，如果有外力造成妨碍、破坏，心执著越强，对这违逆境的抵触心态也越强。比如，足球迷观看世界杯足球赛的现场直播时，如果受人阻挠，就会爆发嗔怒。又如，天人堕落时会生起嗔心，产生大痛苦，追溯根源也是来自贪欲。存活的时候，天人对天界的五欲执著得厉害，失去这一切时，也就极为痛苦。此情形如同吸毒，吸毒时深深陷在强烈的乐受之中，自我得到极大的满足。但没有毒品或有人阻止他吸毒时，就会生起强烈的嗔恚，为了吸毒可以不惜摧毁一切。

此外，以萨迦耶见为根源会引起见取见、戒禁取见、邪见和怀疑。为何如此?因为凡夫基本上，念念都落在萨迦耶见中，对无我空性一无所知，这样就可以断定:乃至未闻思空性教法之前，不论他怎么修道，所执之见始终不相违我执，种种行为也不可能

抓住对治我执这个重点。换言之，虽然会有各种外道或者类似外道的见解行为，目的也是求解脱，但是以萨迦耶见摄持之后，都会落在戒禁取见与见取见之中。相反，假如对人无我有所认识，必定不会将这些千奇百怪的见解行为执著为最殊胜。

一般的人不要说修“无我”，连听都没听过，他们认为存在自我天经地义，以这种坚固的我执障碍，对开示无我的佛陀以及佛所说的四谛、业果、三宝等，自然会犹豫，不能信受，因为这和他内心深处的执著正好完全相反。或者说，因为我执心强，念念执牢一个我，此时完全障蔽了智慧，如同盲人，不见真实的大师、三宝、业果，对此会否定、怀疑。相反，若能增上无我的见解，自然对大师、三宝、业果等会生起日益清晰的定解，就像逐渐消除眼翳后，自然明了一切显现。

可见轮回的根在于我执，凡夫的一念一言一行都是围绕着我执而进行。比如，常人一天的所思所行，无非是为了得到财富、名誉、地位、异性，追求此等又都是为了满足“自我”，一日如此，一生也是如此，生生世世都是如此。人人都围绕着“我”执在转，轮回就此而形成。对凡夫而言，人生的意义就是实现“我”的圆满，无论是地狱、旁生还是无色界天，都以“我”而存在。一旦“我”消失，就不会有业与烦恼，整个轮回也就随之消亡。可见，执我，轮回立；不执我，轮回亡。因此，我们所有解脱的修行都应当围绕破除我执而进行。

午三、能生烦恼之因分七：一、所依　二、所缘　三、猥杂　四、言教　五、串习　六、作意　七、摄义

【第三能生烦恼之因分六。】

能生烦恼的六个因：所依、所缘、猥杂、言教、串习、作意。其中每一种因素，都要结合自心观察，认识六因与烦恼之间能生所生的关系。

未一、所依

【所依者，谓烦恼之随眠。】

生烦恼的所依就是烦恼随眠，即潜伏在识田中的烦恼种子。

因为烦恼未现行之前，是处在种子位，尚未苏醒，所以称为随眠。一旦值遇外缘，经过非理作意，因缘和合，就会不由自主地萌发烦恼。就像种子是萌生果实的所依，烦恼种子是能生烦恼的所依。《瑜伽师地论·卷八十九》说："复次，烦恼品所有粗重随附依身，说名随眠，能为种子，生起一切烦恼缠故。"

单以烦恼种子还不能生起现行，必须具有所缘与非理作意。

未二、所缘

【所缘者，谓顺生烦恼境界现前。】

烦恼生起的所缘境，即能随顺烦恼生起的境界现前。也就是随着某种境界的现前，会引发相应的烦恼。

具体来说：我们心前现前可爱境时，心一执著，贪心随即就

会生起；现起不可爱境时，嗔心就会引发；现前高大境时，就会嫉妒或者自卑；现前低劣境时，又会生起我慢以及藐视；现前平等境时，又会生起竞争之心；或者在观众面前，会狡诈谄诳。总之，随着不同境的现前，会随之生起不同的烦恼，此即“触境生情”。相反，境界不现前，相应的烦恼就不会衍生，所谓“眼不见心不烦”就是这个道理。如此便知，随顺烦恼的境界现前，就是能生烦恼的所缘。

宋朝大儒程明道，年少时好打猎。后来他见到周濂溪先生，自认为已经改了这个嗜好。周濂溪说:“你说得太容易了，其实只是潜伏，未发作而已，一旦萌动，还如以往一样。”十二年之后，程明道偶然见到猎人，果然还有欢喜心，这才相信周濂溪所说不谬。这是烦恼随眼遇到境界现前，就生起烦恼的例子。

凡夫的心如同一个大动物园，里面睡着虎、狼、猪、鸡、狐狸等。烦恼未现前时，如同野兽沉睡，看似风平浪静，但是一旦遇到境界，就像野兽醒来。比如，随顺生嗔的怨敌现前，心中的老虎就会跃起，怒目圆睁；遇到随顺生贪的五欲境界，心中的鸡立即就会乱飞；平常在非悦意非不悦意的一般境界当中，就像猪一样愚蒙，颠倒执著。

未三、猥杂

【猥杂者，谓随学恶友非善士夫。】

猥杂者：猥即卑下、鄙陋，杂即混杂，能令心恼乱，趣向下

流之法，就是猥杂。此处是指随学恶友不善之人。

如何才能判断谁是恶友谁是善友呢？单以外相很难辨别，即使表面的名声、地位、外貌、语言等让人觉得是善友，实际并不见得。关键要看此人对自己内心的影响。如果和他交往，会增上自己的贪嗔，或者令身心更散乱，这就是猥杂。相反，每次亲近他，会让自己内心得到净化，更加明清，增上信心、精进等善心，这就是善友，能带来善的影响，让自己烦恼降低。

为什么猥杂会助长烦恼？因为与人相处，自己身心会受之影响，如果恶友某种烦恼强盛，你随学他，也会增上此烦恼。比如，电影银幕中人物的言行，对观众起着示范作用，如果效仿，自己的心就会转变。若是负面的言行，会让人增上贪嗔等烦恼，若是正面的言行，也能让人增上善心。

银幕上光色与声音组合的假象，尚且能影响自己，更何况现实生活中，有心识的恶友，其影响力更强。如果恶友的力量强大，所受的感染也会越深，往往会不由自主地模仿、随学他的见解言行，不知不觉就会被他同化而沦为下流。比如，一位纯朴的农村姑娘到大都市做保姆，女主人的生活方式成为她追求的目标，相处的时间一久，她的内心就有变化，原先好的品德逐渐消失，变得爱慕虚荣、追求物质享受、喜欢打扮、内心不诚实。所以“近朱者赤，近墨者黑”，以猥杂必定会增上烦恼。

相反，如果依止善友，因为他有清净的见解、贤善的心理以及行为，自己的内心会被他感化，心态、行为会被他摄持而趣入正道。

以下举一则公案说明：宋代潭州的福严良雅和尚，倾慕真如喆的标致可尚[82]，但是不知他平常亲近什么人。一日，见他和大宁道宽禅师、蒋山赞元禅师、翠岩可真禅师同行，良雅禅师很欣慰，对真如喆说："诸大士法门龙象，子得从之游，异日支吾道之倾颓，新祖教之利济，固不在予之多嘱也。"（这几位大士都是法门龙象，你能和他们相从交游，日后拯救佛门的倾颓，彰显祖道的利济，就不用我再三咐嘱了。）由此公案，就能看出依止善友的重要。人的一生能有何等成就，和他跟什么人随学有绝大关系。

未四、言教

【言教者，谓听闻邪法。】

言教者，就是听闻颠倒之法。

判别邪法不是在外在形式上，而应在内心感受上判别。人人都希望离苦得乐，所以邪法也都鼓吹是安乐之道，但关键在于，依止某法是否真能获得安乐？或者此法所标榜的是不是真实的安乐？

要获得安乐，一定要造安乐之因，这个因就是善心，如果一法能让你增上利他心，减灭贪嗔烦恼，这就是正法。相反，如果让你烦恼增盛，我执增强，这就是邪法。关键要观察内心的变化，如此才能真正辨明邪法与正法的差别。

---

82 标致可尚：风度好，让人崇尚。

凡是邪教都会声称：行持某种行为可以获得安乐；而不会说自己的教是让人获得痛苦的教。而且他们会制造伪证或假相，宣说相似的理论，动用宣传工具或显示有漏神通，加强影响力。如果听者没有辨别能力，不加思索地被动听受，听闻多了，内心就会逐渐加强对邪说的认同，不由自主地受邪见支配，整个身口意随之而运转，如此延续只会增上烦恼。因为邪法唯是增上烦恼的因，所以越是随学行持，就越会染污内心。比如，有人说："追求物质享受是人生的意义"，世人如果信奉这种言教，后果就是增上对物质的贪欲，对生活的要求会越来越高，越来越不知足。又比如，纳粹分子宣称："必须灭尽低劣的犹太人种，才能实现人类种族的净化"，受这种邪见染污的纳粹党徒，心中不由自主地生起对犹太人的嗔恨。所以，言教与烦恼的产生有直接的关系。

未五、串习

【串习者，谓增长烦恼昔串习力。】

串习，即是指能增长烦恼的串习力。

当烦恼现行时，如果数数不断地串习，导致烦恼势力强大，以此势力能让未来的烦恼增上而产生，所以串习也是能生烦恼的因素。比如，某人爱说绮语，在烦恼现行时，不断地随着烦恼而转，以此串习势力，将来绮语烦恼会更猛利地生起。再比如，一再串习贪心后，所贪境不必现在眼前，心缘着总相，就会强烈生起贪心。

未六、作意

【作意者，谓妄增益爱非爱相，及于无常妄执常等非理作意。】

作意者，即虚妄增益可爱或不可爱相，以及对无常妄执为常等[83]非理作意。

比如，当心前显现某人可爱相时，可以观察心前的现相是否符合真实状况？对境本来是以业和烦恼造就的有漏不净法，五脏六腑腥臭污秽，没有任何悦意之处，又是无数微尘暂时的聚集体，刹那生灭不已。但凡夫却以非理作意，将它变现为清净可爱之相，执著是固定不变、一体的可爱相，认假为真，这唯是以心假造放大之相，不符合事实真相，这就是增益相。随此非理作意就会引生贪心。相反，以如理作意会不会增上贪心呢？若见到对境是有漏法，是不净、无常、多体的自性，本来就没有任何可贪执的可爱相，随着就会止息烦恼。

我们平时应当好好观察分别心作意的方式，认清其虚妄的本性，否则，就会处处受其蒙骗。切记，分别心的作意方式一直都是非理，不可信赖。本来是多体之法，分别心却将它单一化；本来是不断变化之法，分别心却将它固定化；本来是苦、不净的体性，分别心却将它执为安乐、清净。原来我们是完全信任分别心的，任其指挥，现在明白它只是非理作意之后，应当赶紧对治。

以上六因当中，第一所依（随眠）、第二所缘（境界现前）、第六非理作意，这三者是主因，不可缺少。《集论》以及《俱舍论》

[83]“等”中包括无我执为我，不净执为净，苦执为乐等。

都这样宣说。《俱舍论》说：“由具尚未断随眠，境住非理之作意，此三因中生烦恼。”而这三因当中，又以非理作意最为主要。在未生起证空智慧之前，无法根除烦恼种子，由于因缘力，也无法避免出现所缘境，因此，遮止非理作意就显得极其重要，修行的进步也体现在能否安住在如理作意上。

如果修行人一日之中，十分之九的时间都在非理作意，如此能否生起佛法的智慧呢？如果生活在大都市，不肯放弃追求现代时髦生活，脑袋就像烦恼加工厂，非理作意马不停蹄，却口口声声说自己在学佛，是不是以学佛为时髦，拿佛法开玩笑？想证得烦恼大圆满？

不要以为自己真的在修行，这非理作意无勤就能生起，起心动念、一言一行都是受非理作意的指使。烦恼深重、心不清净，念佛、参禅、修观不得力，还是因为非理作意的力量强大。如果不在此处转变，闻法也是枉然，听闻两分钟正法，稍有感受，课后八百分钟都在非理作意，闻法所得少许正知正念早已抛到九霄云外，还妄想获得寂静安乐，岂不可笑。

从下士道到上士道整个道次第的修心过程，就是数数如理作意而修心的过程，如果修学时间较长，而烦恼仍未减灭，不是法不得力，而是未能如理作意，未依法思惟，结果唯是虚学而已。皈依三宝最主要的是皈依法，皈依法的学处是“亲近善士，听闻正法，如理作意，法随法行”，其核心是如理作意。听闻圣法之后，缘圣法如理作意，如此才能对治烦恼，转化自心，才能彰显圣法的净化功能。

未七、摄义

以上宣说了生起烦恼的六因是随眠、所缘、猥杂、言教、串习和作意。以下对应当今的社会现实，逐一诠释六因，就能明白如今人类烦恼为何如此炽盛。

随眠：对凡夫而言，无始以来深植在识田中的烦恼种子无量无边，从古到今没有差别。

所缘：如今天诱发种子现行的外缘相比古代，有着翻天覆地的变化。如今社会物欲横流，在都市的街头，处处耸立着耀眼迷离的广告牌，商铺饭店森然密布，我们的六根时时处处都被强大的欲尘包围，所受刺激的强度远胜古代千百倍。一接触到这些六尘，自心就会不由自主地随之而转，潜伏的烦恼种子顿时猛利现行，很快就迷失在尘境中。同时，人们的思想、言行相互感染，从而增上烦恼浊与见浊。在激烈的竞争当中，几乎每天都无法遏制地现行骄慢、嫉妒、虚荣、攀比等烦恼。

这个时代显著的特征就是信息业发达，各种媒体信息通过影视、网络、杂志等冲击着我们的视野，通过耳目直接挑起内在的烦恼，因为所缘境纷繁迷离、闪现频繁、感染性强，所以众生的烦恼也就不断地增上。

猥杂：古代人们是随学圣人贤士，但现代人却崇拜影星、歌星、球星以及商界、政界的成功人士，作为自己行为的导师。他们的生活方式成为人们，尤其是青少年的模仿对象。不论饮食服饰还是言行举止，乃至于生活习惯都深深影响着狂热的追星族。

其实这些明星、成功人士，原本就是贪嗔烦恼炽盛的具缚凡夫，他或她如何能指引我们走向自我净化的正道呢？

言教：古时候，人们恭敬圣言，以圣贤的经论教言为准绳，代代相承，没有中断。人们因为依止了圣言量，而具有正知正见，知道如何取舍，但傲慢无知的现代人不再尊崇圣贤，完全推翻圣言量，认为是迂腐、封建、迷信思想。一正不立，百邪丛生，随顺烦恼以及宣扬贪嗔痴、断常见的邪说纷纷粉墨登场，人们接触的尽是如何享乐、欺诈、竞争的说教或自欺欺人的自我包装技术……。这些令人眼花缭乱的种种方法都是诱发、增上烦恼的邪说。我们无始以来的烦恼已经够深重了，再受这些邪见的熏染，导致内心更加污浊。

非理作意：现代人因为不依止圣言量，而丧失了取舍的智慧以及辨别善恶染净的能力，遇到诱生烦恼的对境时，不知道防护对治，非理作意随即现行，一发而不可收拾。

串习力：如果烦恼不加以对治，就不会止息丝毫，心中的贪嗔痴只会不断串习加强，即使远离对境，在独处乃至睡梦时，烦恼依然会涌沸，一旦失控，就会现前各种严重的心理疾病，甚至于精神崩溃、人格分裂、丧心病狂。

对此再以具体例子分析。比如，一位受性开放思想（言教）影响的青年，被朋友（猥杂）引到网吧上网，他下载了黄色网站的信息（所缘），当眼耳接触到淫秽色声时，内心毫无对治力，无间就生起非理作意（非理作意），心中的贪欲种子（所依）如水决堤，

汹涌澎湃，屏幕上有多少刹那的信息闪动，相应就会现起多少刹那的不净念头。如此持续数小时后，烦恼不断猛利增上，形成强大的串习力（串习力），即使离开了网吧，仍然沉溺在染污的心态中。

以此为例，展开分析现代生活的方方面面，我们就会知道现代人的烦恼为什么如此深重，这个时代为什么被称为五浊恶世。

午四、烦恼的过患分四：一、具有极大过患之理　二、计烦恼是怨敌之理　三、对照祖师教言，宣说修习对治法　四、摄义

未一、具有极大过患之理

【第四过患者。谓烦恼才生，先能令心杂染。】

烦恼才生起就会蒙蔽自心，如同戴上墨镜后，就不能客观地看待所缘境。

【倒取所缘。】

心被烦恼蒙蔽之后，随即就会颠倒执取所缘境，对无常、苦、不净、无我生起常、乐、我、净的颠倒。

我们生起烦恼时，整个心都是颠倒执取所缘境，毫无理智可言。比如贪欲，常言说“恋爱中的人十个有五双智商是零”，就是因为以贪欲颠倒执取对境，不由自主地显现清净可爱之相，沉溺在其中，完全不管也不考虑其它的事。又比如嗔心，《入中论》曾

说嗔心可以夺去辨别理非理的智慧，嗔心才一生起，就牢牢执取对方的损害相，并且一再强化，自心完全被嗔恚所控，无法回转。又比如慢心，如果有位农民一夜暴富，成为世界首富，我慢心必定也会随之骤起，执著自己是全世界最富有的人，不愿放下高大的我相。

知道上述内容之后，我们必须结合自身的经历思惟，观察“自己在生起各种烦恼时，是否处在颠倒执取所缘境的状态中？”这样才能对烦恼倒取所缘的过患，生起真正的定解。

【坚固随眠。】

生起烦恼时，会坚固烦恼种子，即令自相续中的烦恼种子进一步转成上品，难以破坏。

也就是烦恼生起一次，就加强习气势力一次，数数生起就数数加固，逐渐串习就变得像生牛皮一样，难以逆转。

【同类烦恼令不间断。】

生起烦恼时，会辗转引发同类的烦恼，令同类烦恼相续不断。这一同类烦恼相续的过患，极其可怕。每个人应反观自心，何种烦恼最重？如果没有努力对治，这类烦恼一定会一再遇缘，而反复现起。比如，为官多年者的言行举止之间，自然流露出一副官派，只要留心观察，处处可以看到他傲慢烦恼的现行。

【于自于他于俱损害，于现于后于俱生罪，领受苦忧。】

“于自于他于俱”是从受害的对象而言，烦恼对自己或他人以及自他双方都会造成损害；“于现于后于俱”是从损害的时间而言，以烦恼生起今生的罪业，生起后世的罪业，以及今生和后世都会生起的罪业。由于罪业的力量让人领受身心忧苦，失去一切快乐。

【感生等苦。】

以烦恼能引起受生等种种大苦。

这是因为烦恼是苦因的缘故。“等”字包括老、病、死苦或者生死流转所摄的三苦、六苦、八苦等无量痛苦。

【远离涅槃。】

烦恼能令内心远离涅槃之乐。

以远离烦恼而得名涅槃之乐，心中有烦恼随逐，便不能获得涅槃之乐。

【退失善法。】

心中原有的种种殊胜善法会因为烦恼而退失。

比如，起一次嗔心，就会烧毁功德林，毁坏多劫布施修福所修积的善法资粮。如果烦恼频繁而起，就会降低智力、心力，丧失记忆力，退失已有的信心、精进或者修法的境界，原先心底清明，遇事反应灵敏，如今心智蒙蔽，反应迟钝，这些都是退失善

法之相。

【衰损受用。】

能令受用衰损，资财散失。

起一次烦恼，就会消耗很多福报，若日日起烦恼，最终必定会穷困潦倒，难以维持基本的生活。

【赴大众中，怯惧、无乐及无无畏。】

走到大众场合当中，内心会胆怯、恐惧、慌张，自惭形秽抬不起头，内心痛苦，无有安乐，不能心无畏惧。

所以烦恼会令自心阴暗、萎缩，相反，心无烦恼，俯仰无愧，就能无所畏惧，正大光明。

【一切方所恶名流布，大师、护法、圣者呵责。】

恶名会传遍所有地方，常常被佛陀、护法和圣者呵责。

【临终忧悔，死堕恶趣。】

临命终时，回忆起一生所造的大恶业，内心就会生起大忧悔。不但如此，而且此身坏灭之后，还要堕入恶趣中。

【不能获得自己义利。】

不能证得殊胜的义利。

以下《大乘庄严经论·梵住品》中的一颂，宣说了烦恼的十二种过失——三坏、六呵、三过。

【《庄严经论》云："烦恼坏自、坏他、坏净戒。"】

《庄严经论》中说：烦恼会毁坏自己、毁坏他人、毁坏净戒。

三坏：坏自者，就是以烦恼造下杀生等罪业，自己今生要遭受杀害或捆缚，后世转生在地狱等恶趣中，被苦摧坏；坏他者，就是损坏他人的生命、财产、妻儿等，毁坏了其他有情；坏净戒者，就是以烦恼造恶会损坏所受的戒律。

【"退损、失利、护法大师呵、斗诤、恶名。"】

烦恼还会导致退失戒律，失去利养，遭到护法、佛陀的呵责，同梵行的斗诤以及恶名远扬。

六呵：自呵责、他呵责、护法呵责、大师呵责、梵行呵责、十方人呵责。

"退损"对应"自呵责"，以烦恼而退损戒律者会自我呵责：我已经舍弃了诸圣者所赞的善趣之道，反而趣入恶趣之道，我现在已无药可救。如是心生忧恼、后悔，极其沮丧、怯弱。

"失利"对应"他呵责"，以前的施主们也想：此人是造恶之人，不是应供之处。因此不再供养他，从此失去了衣食资具等利养，生活非常艰难。

"护法呵责"，以前具足戒律，未破损时，常受护法神等拥护

保卫，现在却遭到护法的呵责，从此不再护卫他。

“大师呵责”，佛陀也在律藏中以各种方式呵责：“此比丘不是比丘，毁坏了沙门之法，如骡之行，如死尸一般”等。

“斗诤”对应“梵行呵责”，具足梵行者也说：“他是破戒者，我们不应与他共住。”以这种言语抑贬和诤论，进行制罚、驱摈等羯磨。

“恶名”对应“十方人呵责”，在十方都流传“某某犯了戒，造了这样那样的罪业”。

【“他世生难处、失得未得、意获大忧苦。”】

三过者：后得的三种过失。

一“他世生难处”，不但今生要受众苦，来世还要转生到地狱等没有佛法的无暇之处；

二“失得未得”，心中已有的多闻、持戒、四无量心等功德，以烦恼会退失、毁坏，未有的功德也不能获得；

三“意获大忧苦”，内心会生起强烈的后悔与难以摆脱的忧恼愁苦。

未二、计烦恼是怨敌之理

【《入行论》亦云：“嗔爱等怨敌，全无手足等，非勇智如何，彼令我如仆。”】

《入行论》所举比喻非常形象，学人可以随之思惟：嗔恚、

贪爱等怨敌，他们有没有手足等肢体？一粒微尘也没有。勇敢和智慧呢？也没有，烦恼是无明的自性，肯定没有任何智慧，而且只要现前对治法，它就无法对抗，所以也不是勇士。这样一个不具形体、没有智勇的敌人，为何能让我如奴仆般俯首听命，任之使唤？

【“安住我心中，欢乐反损我，于此忍不愤，忍非处[84]应呵。”】

烦恼怨敌安住在我的心中，形影不离，我给他欢乐，他却反而以狱火焚烧等的各种痛苦损恼我，对这样的大怨敌本不应当忍让，我却一再忍受而不愤怒，这是极应呵责之事。

首先应当以智慧如理辨别敌友，之后对友人应当感谢，对敌人则不应安忍，应当奋起还击，不能软弱，成为任人支配的懦夫。如果错误对待，愤不应愤、忍不应忍，则非常不应理。

一般不具佛法智慧的人，都认为外敌是真正的怨敌，但是如理衡量所得的结论，却完全相反。

外敌施害并非无缘无故，肯定是前世损害对方的等流果，按理应当顺受，因为顺受可以减免多劫的地狱大苦，是消自己的恶业。另外，外敌损害自己，正好成就自己的安忍波罗蜜多，是极为难得的逆增上缘。因此，对修行人而言，外敌如如意宝一样难得。

---

[84] 非处：不应安忍之处。

但烦恼恰恰相反，烦恼只会损坏自己的善法资粮，如同盗贼，将心中的功德财富洗劫一空，而且以烦恼造作恶业，必定会引生现世与后世的大苦，损害自他，丧失一切安乐，所以对它安忍极不应理。兰仁巴说："世人将应作亲人的众生视为仇敌，将伤害自己的烦恼反而不当作仇敌，这以佛法而言，是认识上的对错颠倒。"

以下比较内外敌人所作损害的程度。

【"一切天非天，设与我作敌，彼不能令入，无间大火中。此大力惑敌，若遇须弥峰，且不留灰尘，能刹那掷我。"】

即便所有的天与非天，一起与我为敌，最多也只能让我失去一世的生命，只要自己不造地狱之业，外敌并不可能将我掷入无间地狱的大火中。但势力强大的烦恼敌，却能在刹那之间，将我掷入无间地狱的烈火中，即使须弥山王遇此烈火，也会被焚尽无余，不留些许微尘。

具体思惟此内容：

外敌是尽法界的所有天与非天，数量之多，可以布满虚空，而且都具有大威势。然而，即便此等外敌使用宝剑、金刚等杀伤力最大的武器，以最残酷的刀剐、车裂等手段加害我，又能如何？最多将我身体毁成粉末，断我一世性命。

而烦恼敌的危害，却远远不止于此。比如，在烦恼发作时，毁谤上师和正法，或者辱骂僧众等，虽是刹那所造恶业，却足以将我抛入无间地狱，感受烈火焚身之苦，彼时不见色身，唯闻哀

嚎之声，如此刹那不息之苦，需要持续无量劫，从地狱脱免后，还要堕为饿鬼、旁生，乃至做人也要感受痛苦的等流果。

比较这二者，就可以知道，纵然汇集所有天与非天外敌的力量，相对烦恼的损害力而言，只是九牛一毛而已。《别解脱经》说："如果遇到毒蛇，不过丧命而已，然未对治烦恼，触犯戒律，须十万劫中在地狱受苦。"

再比较内外敌人的为害时间。

【"如我烦恼敌，长时无始终，余敌皆不能，至如是久远。"】

烦恼敌长期无始无终地盘踞在我心中，只要我没有对治，他就会不断损害我，其他怨敌都不能如此长久地损害我，最多数十年与我为敌。

烦恼损害我们的时间确实没有初际，比如，现在生起的一念贪欲，一定是前面贪欲的等流，而前面的贪欲又是源自再前面的贪欲……，如此便可推知，一念贪欲实际是从无始相续而来。对凡夫而言，出世间的寂静可以说一次都没有梦到，可是对烦恼却再熟悉不过了，无始以来，始终盘踞在心中，如果这样还不能认识，那就太没有自知之明了。

而且如果不加以对治，烦恼仍然会盘踞心中，一遇境缘就现行发作，每一次都是让我们焦头烂额之后，才肯罢休，而且一次又一次，不会自动终结。所以，若未发起对治，烦恼加害我们的时间也没有后际。

由此可见，烦恼伤害我们的时间太漫长了，如果有外敌在亿万年中与我们为敌，尚且会觉得斗争漫长得让人恐怖，而烦恼损恼我们又何止亿万年，身心被它控制的时间，真是无边无际。因此，世上最残酷、最长久的敌人唯一是心中的烦恼，受生以来，日日受其伤害，为什么还甘愿忍受呢？如果放任外敌欺负我，次数稍多，他也会自觉无趣，但烦恼并非如此，即使已欺压我无数次，一有机会，仍然会仗势欺损我，只要我不奋起反击，它就会永无休止地毁坏我，从来不会心软。

【“若随顺承事，悉为作利乐，若亲诸烦恼，返作苦损恼。”】

如果能随顺承事外敌，他们的心态也会改变，还能对我作利乐，但烦恼敌却实在难以相处，越是亲近、随顺，他反而越会损恼我。

此中道理前文已经宣说过，就是因为随顺烦恼只会坚固随眠，让同类的烦恼相续不断，所以烦恼如同毒瘾一般，越随顺越让人难以自拔，最后会导致毁灭。《佛子行》说：“一切妙欲如盐水，如何享受越增贪。”

【此说过患，皆当了知。】

对此处所说种种过患，都要一一反复思惟而了解。如此内心才会生起定解：世上最大的敌人原来是烦恼。

未三、对照祖师教言，宣说修习对治法

【又如阿兰若师云："断除烦恼，须知烦恼过患、体相、对治、生因。由知过患，观为过失，计为怨敌。若不知过患，则不知为怨敌。故如《庄严经论》及《入行论》所说思惟。"】

又如阿兰若师说：若要断除烦恼，必须先了解四个方面，即烦恼的过患、体相、对治以及能生烦恼的因。由了知过患，观察过失，就能把烦恼看作怨敌。相反，若不知过患，就不会知道烦恼是怨敌。因此要按《大乘庄严经论》以及《入行论》所说而思惟。

【又云："知烦恼相者，亦须听对法，下至当听《五蕴差别论》，了知根本及随烦恼。于心相续若贪、嗔等，随一起时便能认识，此即是彼。他今生起，与烦恼斗。"】

阿兰若师又说：要想知道烦恼的体相，就必须听闻《俱舍论》，最起码应当听闻世亲菩萨所造的《五蕴差别论》，了知根本烦恼以及随烦恼。如此心相续中贪嗔等烦恼，随一生起时，就能认识，这就是贪，这就是嫉妒。知道烦恼现在生起后，就能立即与烦恼决斗。

朗日唐巴尊者在《修心八颂》中也说："愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。"《佛子行三十七颂》也说："烦恼串习则难治，念知士持对治剑，贪等烦恼安生时，铲除其是佛子行。"对治烦恼刻不容缓，如同毒蛇噬指，应当机立断，否则，一旦烦恼在心中不断增长，就难以对治了。

大恩上师在宣讲《入行论》时，曾经说："自己生起贪嗔烦恼时，应该好好用石头、木棒打自己一顿，给烦恼怨敌一个深刻教训，让它老老实实，不给它一点轻松的机会。"

【须如是知。】

必须如是了解。

未四、摄义

在佛教中，"阿罗汉"意为杀贼，涵义极深。这是告诉我们应该与谁斗争、谁是勇士、何为修行。告诉我们，圣贤之路是念念向内对治烦恼，此外再无修行成圣成贤之道。以前我们一致向外，认为打败竞争对手才是英雄，其实这样并不能成为英雄。不知一切过患的源头是自心烦恼之前，很难成为真正的修行人，只有认识到唯一的敌人是自心的烦恼，才能明确人生的理念、目标乃至修行之道。

常常可以见到一个鲜明的对比，众多强者在世间领域中都能胜伏敌人，就是无法战胜自心烦恼，烦恼敌一来，马上举手投降，所以称不上真正的强者。相反，若能降伏自心烦恼，内忧一除，自然就解决了外患，而且还能真正地利益他人，所以真正的大英雄是降伏自心、战胜自己的人。《大乘庄严经论》说："恒时誓勤作，杀贼为无上。"这是描述菩萨精进的两种自性，即以伟大的誓愿以及精勤的方便为自性。所谓"杀贼为无上"，是指菩萨修行精

进，唯一是为了杀自他烦恼贼，获证无上菩提，这是大乘行人唯一应做之事。

学习烦恼的过患，知道了真正的敌人不在他处，正是盘踞在自相续中的烦恼，若不根除烦恼敌，永生永世都会受其损害，而出离轮回之法，唯一是降伏烦恼。因此，我们应当每天挺起脊梁，与烦恼敌决斗，这并非只是比喻而已，真实就是如此。只有对此生起定解，才能坚决地转变行为。

大修行人二六时中，念念对治自心的品格，并非与生俱有，而是因为以智慧认定此理后，就不再向外追求、向外护亲伏怨，不再做此等无义之事，心思完全内归，致力于降伏自心。因此，抉择清楚真正的敌人之后，身心就会有所转变，从向外转为向内，唯一在自心上做功夫，唯有如此，才能堪称是修行者。也只有这样抉择，身心才能踏实，相反，如果未能如此抉择，就会始终无力决定自己的行为方向。

因为没有佛的言教，无始至今，始终不知道真正的敌人，只是在外境上分析、比较，一遇到问题就指责他人，归咎于他人，认为一定要顺从我的心意，一定要依我心意行事，违背了我的意愿，我就不高兴，不知道这是认贼作子，任凭烦恼指挥。现在发现烦恼才是真正的敌人，必须铲除，这就是我们认识上的转变。

学习集谛如同瞄靶，找准靶子后才好射箭，若未看准靶子，难免会误伤自他。看准靶子，就是找准敌人，先前因为没有找准敌人，始终不能歼灭敌人，现在经过一番观察抉择，决定了敌人

就是自己，因此以后所有精力，都要对准这个敌人，不再为其他事情分心。

并非只有古人需要天天观心，现代人可以任性胡为，想怎么贪就怎么贪，要怎么竞争就怎么竞争，爱怎么出风头就怎么出风头，该怎么包装就怎么包装，这是让烦恼当家做主。虽然时代不同，外境变化很大，但是苦的本质和烦恼的过患丝毫未变，因此离苦得乐的方法，古今并无差异，唯一是对治自心烦恼。如果不清楚谁是敌人，任由敌人指使，生生世世都要吃尽苦头，所以没有第二条路。

一方面要学佛解脱，另一方面还可以滋养贪嗔烦恼，既可以放纵烦恼，又能得圣者果位，世上没有这样的事。修行是向内对着烦恼革命，是一个净化自己的过程，心中的烦恼一分分减少，才能现证智慧，这是我们佛教的革命论与净化论。因此，学了中士道后，对修行的认识，相比下士道更进一层，知道修行应当直接围绕对治烦恼这一核心。

导致生死之因有烦恼和业两个因素，其中以烦恼为主要，以上讲了烦恼产生之相，以下开始宣说烦恼集业的道理。

辰三、彼集业之理分二：正明所集之业　二、如何集业之理

【第二彼集业之理分二：一、正明所集之业；二、如何集业之理。】

从两方面分析集业的道理：一是认定以烦恼所集的业；二是以烦恼集业的方式。

巳一、正明所集之业分二：一、思业　二、思已业

【初中分二：一、思业；二、思已业。　今初】

午一、思业

【如《集论》云："云何为思？谓令心造作意业，于善、不善及无记中，役策心为业。"谓令自相应心于境转动之心所意业。】

思业如《集论》所说："什么是思？令心造作的意业，在善、不善、无记当中，以役使心为业。"即役使与思相应的心缘着所缘境转动并且趣入的心所意业。

对于思业，有部、经部、唯识、中观四宗都承许是意业，包括心所的思以及它所安立的习气。

午二、思已业分四：一、真实　二、思已业的体性　三、此处集谛中的业是指何者　四、有漏善恶业对应三业之理

未一、真实

【第二者，谓彼思发起身语之业。《俱舍论》云："业谓思彼起，思即是意业，彼起身语业。"】

以小乘有部宗的观点，所谓思已业，即由彼思所生起的身业与语业。《俱舍论》说：业是思和思所发起，思是意业，彼思所起是指身业与语业。

未二、思已业的体性

【于身语业分为二种：有表、无表。婆沙师许惟是有色，世亲论师破

之，许为与身语表俱转之思，故二种业俱说为思。】

身语业又可分成有表与无表二种。有部论师承许唯是有色，世亲菩萨在《俱舍论自释》与《业成立论》当中破斥此观点，承许思已业的体性是与身语有表同时而转的思，比如，与杀生或恶口同时而起的思，就是思已业。因此，身语业的体性都说是思。

有部与经部以上的宗派，对有表与无表有不同的定义。

有部宗承许有表与无表都是色法而非心法。身表业是以形色为体，即由于思力，分别现起如是的身体形[85]相。为何身体的形相是有表呢？因为以身形可以表示内心的善恶。比如，有人五体投地，由此身体的外相可以显示他内在具有恭敬心和信心。此身表是业，因为有造作的缘故。语表业承许是言声。

有部宗又承许：无表业是大种所造，也是以色业为性，此点和有表业相同，但它不能通过身语的表示，令他人理解，所以称为无表。比如，通过仪轨获得别解脱的戒体，戒体的色法虽然存在于相续中，但从外在的身语等不能测知。总之，有部宗认为思业与意业是一个意义，思已业与身语业是一个意义。

经部以上的宗派，承许意乐、加行、究竟这三者当中，没有到正行还在因位的意乐之业是思业。加行、究竟任何一者所摄的业，是思已业。思业可以分成善业、不善业和不动业，思已业包括身语意三业。因此，所集的业中，思业是生起身语业的因位意

---

[85] 形：形色，比如合掌、顶礼、砍杀、系缚等身形。

乐之思，思已业是和由此生起的身语有表同时俱转的思。

未三、此处集谛中的业是指何者

【总业有三，谓善、不善、无记，此说初二。】

业总的可以分成善业、不善业、无记业三种，此处是说前二种。

【善业有二，谓有漏、无漏，此明有漏。其中复二，谓圣人相续中有，及异生相续中有，此说后者。】

善业有二种，即有漏善业与无漏善业，此处是说有漏善业。有漏善业又有二种，即圣人相续中具有的有漏善业，以及异生（凡夫）相续中具有的有漏善业，此处是指异生相续中具有的有漏善业。

总之，集谛中的业有二种，即不善业与异生相续中的有漏善业。

未四、有漏善恶业对应三业之理

【其不善业者，谓非福业[86]；福业者，谓欲界所摄善业；不动业者，谓色无色地所摄有漏善业。如是亦如《俱舍论》云："福欲界善业，不动从上起。"】

不善业是指非福业；福业是指欲界人天所摄的善业；不动业是指色界和无色界所摄的有漏善业。如此也如《俱舍论》所说：福业是欲界所摄的善业，不动业是上二界所摄的善业。

---

[86] 非福业：会感得在恶趣中领受不悦意苦报的业。

以下解释不动业的涵义。

【何故名为不动业耶？谓如欲界中，应于天身成熟之业，有于人畜饿鬼之身而得成熟，果是可动。如是上界，应于此地成熟之业，除此地外不于余熟，故名不动。《俱舍论》云：“由于彼地中，业熟不动故。”】

为何名为不动业呢？比如在欲界中，应在天人身上成熟的业，有些会在人、旁生、饿鬼的身上得以成熟，果可以变动。然而，应在色、无色界成熟的业，却不会在本地之外成熟果报，因此名为不动业。《俱舍论》说：由于在彼地之中，业果不变动的缘故。

比如，一位以布施将要受生欲天的人见到庄严的大象，心想：能转得这样的身相多好。于是转生为护地神象，这说明应于天身成熟之业，以因缘的变化可以转成旁生。但入了初禅应在色界成熟的业，不可能在其它地成熟。因此，动业是指欲界业的异熟可动，不动业是指上界业的异熟不动。

巳二、如何集业之理分八：一、造集善不善业与引生死业的作者不同　二、能引生死业的作者　三、以此集业之理　四、入道资粮道与加行道的思业是随顺集　五、是故须引出离心及无我见　六、出离心、无我慧、菩提心之外的善业多数仅是轮回之因　七、为求二受积集三界之业之相　八、出离心所摄之业是解脱之因

【第二集业之理者。】

以烦恼集业的方式，分八段宣说。

午一、造集善不善业与引生死业的作者不同

【总诸圣者于诸善业发生增长[87]，预流、一来[88]亦有造集不善业者，然诸圣者定不积集善趣恶趣引生死业。】

总的而言，圣者积集的是善业，但预流果与一来果圣者也会造集不善业，然而诸圣者必定不会积集招感善趣和恶趣的引生死业。

预流果圣者仅断除见道所断，未断一分修道所断的欲界烦恼，一来果圣者在此基础上，断除欲界上上品到中下品之间的前六品烦恼，而未断细的三品。由于还有欲界烦恼，所以也会造集不善业，但是以猛利的出离心与见人无我空性的力量，能够制伏我爱现行，所以不会积集引生死业。

【《中观论》云："生死本为行[89]，故智者不造，故愚为造者，非智见性故。"】

《中观论》说：生死根本的近取因是行，谛见空性的圣者必定不会积集引生死业，所以积集新的引生死业的有情是愚者，也就是凡夫，因为诸智者已经证达了空性的缘故。

"非智见性故"："非"是所立，"智见性故"是能立。智者并非积集新的引生死业的有情，原因是他们谛见了空义。总之，不见空义，必定执著有我，以我执所造之业都是引生死业。

---

[87] 增长：这里增长是积集之义。
[88] 预流、一来：罗汉四果之前两果，后两果为不还、阿罗汉。
[89] 行：十二缘起支的第二支。

【世亲论师亦云："见谛无能引。"】

世亲论师也说：见谛不可能再引生死。此后一句是"离爱无后有"。

午二、能引生死业的作者

【是故乃至自随补特伽罗我执而转，尔时容造能引之业。现证无我真实义已，虽于生死由业烦恼增上受生，然不新造能引之业。】

因此，乃至自己还在随人我执而转，就会造下能引生死的业，而在现证无我真实义之后，虽然在轮回中由先前所造业和烦恼的力量牵引仍要受生，但已肯定不会造下新的能引生死之业。

【预流、一来亦能不忍，断除我执，譬诸强力制伏羸劣，《瑜伽师地论》作此说故。】

预流果与一来果也能不忍而断除我执，如同大力士制伏体力弱小的人一样，以《瑜伽师地论》如是宣说的缘故。

《瑜伽师地论》说："又诸众生将命终时，乃至未到惛昧想位，长时所习我爱现行。由此力故谓我当无，便爱自身。由此建立中有生报。若预流果及一来果，尔时我爱亦复现行。然此预流及一来果，于此我爱由智慧力数数推求制而不着，犹壮丈夫与羸劣者共相捔力能制伏之，当知此中道理亦尔。若不还果，尔时我爱不复现行。"（众生临命终时，在到惛昧想位[90]之前，因为无始以来长时串习

[90] 惛昧想位：死心分粗想位与细想位，此是指细想位。

的我爱生起了现行，会认为“我要没有了”，便会爱执自身，由此而生成中有的生报。如果是预流果和一来果的圣者，这时我爱也同样会现行，但与凡夫不同之处在于：他们由智慧力不断推求之后，能制伏我爱而不去执著，如同大力士打败了弱小者一样。不还果以上的圣者，这时我爱就不再现行了。）

总之，是否会积集引生死业，取决于是否现见人无我。在现见人无我之前，无一例外都被我执牵制，而且我执具有强大势力，所以具有造集引生死业的能力。预流与一来果的圣者以智慧力能制伏我爱，所以不会以我爱取业，就如幻师知道他所变现的东西是幻化的，就不会去耽著一样。

【是故造集能引生死业者，谓住大乘加行道上品——世第一法以下一切异生。】

因此，造集能引生死业的人，是住大乘加行道上品——世第一法[91]以下的一切凡夫。

以下宣说如何积集非福业、福业与不动业。

午三、以此集业之理

【如是若由染污无明萨迦耶见他自在转[92]，三门作行杀等不善，集非福业；若行舍施守护戒等欲界善法，是集福业；若修静虑无色地摄奢摩他等，是为积集诸不动业。】

---

[91] 世第一法：四加行位之第四。因为是有漏智中的最极，世俗法中的第一，故名世第一法。

[92] 他自在转：一直被动地被我执牵着走。

如果随着染污无明萨迦耶见而转，身口意造作杀生等不善业，则是积集能感恶趣的非福业；此外，若行持布施、守戒等欲界善法，是积集能感欲界善趣的福业；若修习色界四静虑和无色界所摄的奢摩他（止）等，是积集能感上二界的不动业。

此处将“染污无明”与“萨迦耶见”合在一起宣说，是因为前文中对烦恼根本的说法有二种，一派承许无明与萨迦耶见不同，无明是烦恼的根本；另一派承许无明与萨迦耶见是一体。此处“染污无明”是随无著、世亲而说，“萨迦耶见”是随中观论师而说。

总之，积集三种生死业，有共同的集业根源，即萨迦耶见。随我见而起的三种造作方式——造恶、行善和修定，分别是集非福业、福业与不动业。

午四、入道资粮道与加行道的思业是随顺集

【若尔，于三有中一切盛事见为过患，希求解脱欲乐，发起修众善业，又于无我义如理观察慧，相应思诸善净业，是否集谛生死因耶？】

首先举出二种特殊业：一是对三有中的一切盛事见为过患，由此生起希求解脱的欲乐，以此欲乐所发起的善业；二是与如理观察无我义之智慧相应的思的各种善净业。即：一是以出离心摄持的善法；二是以无我观慧摄持的善法。

此二业是不是生死之因的集谛呢？以下将集谛分成庸常集与随顺集两种，说明上述二业不是真正能引生死的庸常集，而是随顺集。

【总资粮道、加行道者，虽集庸常能引之业，然由如斯意乐所起，及于无我观慧相应诸善净业。】

总体而言，资粮道和加行道的修行者，虽然在没有以出离心和空正见摄持的时候，是积集庸常能引生死的业，但是他们相续中的出离心和以出离心所摄的相应善业，以及无我观慧和与无我观慧相应的诸善净业，都不是庸常集，而只是随顺集。

以下说明原因。

【是后有爱能对治品，与生死本我执行相相违而转，故非寻常真能引之集谛，然能随顺引后有集，故立为集摄。】

首先，后有爱是因为未能见到“有漏皆苦”而贪著后有，而出离心则是能损害后有爱的正对治品；其次，轮回的根本是我执，而无我观慧正好与我执状态相违，因此这二者不是寻常真能引生死的集谛。但这二者都是有漏善法，与引后有集的有漏善法相似，所以安立为集谛所摄。

下面举出教证。

【如是亦如《摄抉择分》云：“问：‘若世间诸法，厌患后有，能背后有，引出世道，彼等何故集谛所摄？’”】

如是也如《摄抉择分》中所说：问：资粮道、加行道中的世间诸法厌患后有，能相违后有，能引出世间道，为什么还是集谛所摄呢？

这里“世间诸法”是指资粮道和加行道行者相续中的出离心、通达无我的智慧，以及与彼等相应的善法，由于还没有到见道，不是出世间法，因此称为世间诸法。

【“答：‘虽彼自性，厌背后有，然能随顺后有身语意妙行，是故当知是集谛摄。’”】

答：虽然彼等法的自性是厌背后有，不会导向生死轮回，但是与能引向轮回善趣的有漏身语意妙行相似，因此而说是集谛所摄。

换言之，受生轮回善趣的因是有漏善业，属于集谛中的业，而凡夫资粮道、加行道的出离心等法也是有漏善法，在这一点上相似，所以是集谛所摄。

午五、是故须引出离心及无我见

【此说善思生死过患厌离生死意乐所起、引出世道诸善净法，为随顺集，故当励力引此意乐及无我慧。】

这是说如理思惟生死过患之后，发起厌离生死的意乐，以此出离心所发起的、连同与无我观慧相应的能引出世间道的诸善净法，属于随顺集，因此应努力引发出离意乐与无我智慧。

由此可知，只有出离心与无我慧，才是能超生死的解脱道的修法。

午六、出离心、无我慧、菩提心三者之外多数善业仅是轮回之因

【由是因缘，若未由多异门，观察修习生死过患，于生死盛事破除贪爱，获得对治，又未如理以正观慧观无我义，又离修习二菩提心，余诸善行，惟除少数依福田力，悉是庸常集摄，转生死轮。】

由此可知，如果没有从不同的角度不断地观察、修习生死的过患，对生死中的盛事破除贪爱，获得对治，又没有以真实观察的智慧如理观察无我之义，又远离修习愿、行二种菩提心，在这三者之外的任何善行，除了少数依福田力之外，全部为庸常集所摄，其结果只能是转生死轮。

“依福田力”：譬如净土法门中持念阿弥陀佛名号，以阿弥陀佛愿力加持，而横超生死。

没有进入资粮道与加行道的初学者，如果没有以出离心、空正见、菩提心任何一者摄持，所作善行大多会成为转生轮回之因的集谛。因此，如今的修行人，如果具有菩提心与空正见，则属于上等善根，若不具足，则须以出离心摄持受持别解脱学处，这样所作的善行才不会变成轮回之因。

如果想令平时所作的善根成为解脱之因，以出离心摄持是最有效、最具力量的。一般人或许认为出离心之法太低，还有更甚深的法，其实对初学者而言，相比其他任何一法，尤其要欢喜敬重出离心。

此处，还有一种特例，就是以具德上师回向、发愿摄持，自己虽然不具出离心与空正见，但因为上师是殊胜福田，也能成为

解脱之因。除此之外，个人以身口意积聚的善法几乎都成为轮回之因。

午七、为求二受积集三界之业之相分三：一、为乐受义故增长　二、为舍受义故增长　三、摄义

【又增长业分为二类：一为乐受义故增长，二为舍受义故增长。】

积集的业分为两类：第一类是为乐受义而积集；第二类是为舍受义而积集。

未一、为乐受义故增长

【初中复二：一为受用色声等欲尘所生诸乐；二于外乐厌舍贪著，为定生乐受，而增长业。】

“为乐受义故增长”又分有两类：一是为了受用外在色声等欲尘所生的各种欲乐而积集业；二是对外乐厌离并舍弃，为求定生乐受而积集业。

虽然人们追求的都是乐受，但乐受也有内外、大小和清浊的差别，前一种是人们普遍追求的外在物质享受，欲界众生日夜追求的内容不外乎此。后一种是上界天人才具有的内在身心的喜乐，只有成就禅定后才可能生起。

“于外乐厌舍贪著”，即了知受用欲尘的安乐太小太短暂，和入定所生的乐受相比，味同嚼蜡，因此对下界的欲乐厌离舍弃。

举例来说，蛆在厕所中，牛羊看它们觉得恶心，但蛆不知是

苦，还认为很快乐；牛羊在草原上吃草也觉得很幸福，但以人看来这种幸福微不足道。同样，欲界所耽著的五欲乐受，上界天人则觉得索然无味，心生厌离。

【初复有二：一正缘未死以前现法乐故，造非福业，二正缘来世诸欲乐故，增长福业。】

“为受用欲尘乐受而增长业”又分两类：一是缘未死以前的现法乐受而积集非福业；二是缘来世的五欲安乐而积集福业。

【正缘定生乐受者，谓集能生第三静虑，下至初禅诸不动业。】

“正缘定生乐受而增长业”，就是积集能生第三静虑下至初禅的诸不动业。

“定生乐受”是指初禅离生喜乐、二禅定生喜乐和三禅离喜妙乐。一入初禅，已离欲界的欲恶，获得轻安，身心调畅；二禅不但无欲恶，连觉观也止息，如同明镜止水，身心适悦；到了三禅，连二禅的喜心浮动也远离，离喜寂静，最极寂静。若以山比喻身，水比喻禅悦，则初禅喜乐如土石山顶上的水，二禅喜乐如纯土山顶上的池水，到了三禅，妙乐则如纯土之山放于大水池中，妙乐遍及身外，身体沉浸在妙乐之中。

未二、为舍受义故增长

【若于诸欲舍离贪著，复由乐受令意厌患，为舍受故而作业者，谓集

能生第四静虑，乃至有顶诸不动业。】

如果对各种妙欲舍离贪著，又使心厌离乐受，唯一为舍受而作业（只是为求舍受而造作诸业），则是积集能生第四静虑乃至有顶的不动业。

“第四静虑”：四禅舍念清净地。“乃至有顶”：有顶是指非想非非想处地，包括无色界空无边处地、识无边处地、无所有处地、非想非非想处地。

【此是世亲论师意趣。】

以上所说是世亲论师《俱舍论》的意趣。

未三、摄义

以上这段论文给我们许多启示，论文中多次出现类似的语句：为乐受义故、为舍受义故、为受用色声等欲尘故、为定生乐受故等，由此可见，三界有情造业是以追求安乐为动机，由于对安乐的认识不同，导致所集的业有非福业、福业和不动业的差别。所有这些造作，都是积集能引生死之业，无论如何都不能超出生死。

那么，为什么都无法超出生死呢？原因在于，并没有真正认识苦谛，把乐受、舍受误认为是真实的安乐。

比如，世间人只是把外在五欲之乐视为真正的快乐，认为幸福人生就是享受悦意的色声香味触，为了追求这些外在快乐，所作所为大都成了非福业，由此堕在恶趣。

已入道的人通过思惟粗无常（生死无常）和恶趣苦，知道受生恶趣苦不堪言，因此把目标放在追求来世的欲乐上，但这同样是把外在的欲乐误认为是真正的乐，由此积集福业，只是欲界善趣之因。

外道修行者厌离了外在欲乐，寻找禅定的乐受，或者进一步厌离内在定乐而追求舍受，也是因为没有认识到乐受是坏苦、舍受是行苦，而导致积集不动业。

可见，不深刻认识有漏皆苦，就发不起普厌三有的出离心，不论以何种动机造业，都只是转生死轮。

午八、出离心所摄之业是解脱之因

【由此正理，若普厌弃一切诸有，为解脱故三门行善，则能渐远生死，渐近涅槃。】

由上述的正理可知，如果普遍厌舍三有，为解脱而三门行善，则能渐渐远离生死、趣近涅槃。

辰四、死殁及结生之理分五：一、死缘　二、死心　三、从何摄煖　四、死后成办中有之理　五、次于生有受生道理

【第三死殁及结生之理分五：一、死缘；二、死心；三、从何摄煖；四、死后成办中有之理；五、次于生有受生道理。】

巳一、死缘分四：一、寿尽死　二、福尽死　三、未舍不平等死　四、破除邪见，树立惜福正见

按《瑜伽师地论》，死缘可以分为三类，就是寿尽死、福尽死和未舍不平等死[93]。

【今初】

午一、寿尽死

【寿尽死者，谓如宿业所引寿量，一切罄尽而死，是为时死。】

所谓寿尽而死，即以前世业力所引的寿量全部穷尽而死，这是时死。

一般来说，由于前世的引业，这一生的寿量是一个定数，连一生呼吸的次数也是决定的，如果没有积聚增减寿量的因缘，在寿量用尽时，就会“寿终正寝”，这是寿尽而死。

午二、福尽死

【福尽死者，谓如无资具死。】

所谓福尽而死，指缺少衣食药物等资生之具而死。

虽然没有耗尽寿量，但以福报消尽，也会导致死亡，比如，冻死街头，或饥饿而死。因此，享福从另一方面来说，也是在消福，平常有福报时不可挥霍，总要为将来留一些才好。

弘一大师在孩提时，他的父亲请人写了一副清朝刘文定公的对联，高高地挂在柱子上。上联是“惜食，惜衣，非为惜财缘惜

---

[93] 未舍不平等死：唐译为不避不平等死。

福”教诫要爱惜粮食和衣服，这不是在财物上悭吝，而是因为一个人要懂得惜福，不能铺张浪费。大师的哥哥时常教他念，这一句念熟了，以后凡是遇到穿衣或者饮食，大师都十分注意，就是一粒米饭也不敢随意糟蹋。而且大师的母亲也常常教他，身上穿的衣服应当时时小心，不可以损坏或者污染。

在此奉劝学人，有福报时应当珍惜，最好省下自己的福报舍给他人用。修行人不应随顺现代人的作风，而应随学俭朴惜福的古风。

午三、未舍不平等死

【未舍不平等死者，谓如经说，寿未穷尽，有九死因缘。】

所谓未舍不平等死，按世尊在《药师经》等经中所说，有九种因缘致使寿量未尽而死。

以下一一说明九死因缘：

【谓食无度量。】

即饮食过多或过少，不能适量。

饮食不足，会令身体饥瘦虚弱；饮食过量，则使呼吸艰难，都会加速死亡。

【食所不宜。】

即食物不适宜。食物在体内不能很好地消化。

【不消复食。】

因为饮食不平和，致使饮食不能消化，如果还继续进食，就会导致消化不良或者引起各类疾病。

【生而不吐。】

引起了身体不适的食物，在尚未消化时就应及时吐出。倘若强忍不吐，将导致疾病，是减寿的因缘。

【熟而持之。】

即由过去因为饮食不知量、食用不适宜的食物、不消复食等等，因此在体内造成各种疾病，又不加以去除。这些疾病，由熟变所生，所以称为“熟”，有而不去消除，称为“持”。

【不近医药。】

即不去求医问药。

按照《瑜伽师地论·声闻地》所说，为了去除由饮食引起的各类疾病，本应遵照良医所开良方服药，才能消除疾病，但自己不遵从，这也是死缘之一。

《四家注》对这一句解释为，有些饮食与药物若分开食用，不会产生疾病等致死因缘，混合使用则会导致中毒。

【不知于己若损若益。】

即在饮食、起居等方面，不知道哪些对身体有利，哪些有害，生活中不懂得取舍。

比如一个人挑担，如果不知道自己力气的大小，过于蛮干，则容易造成身体损伤。又如，生活起居没有规律，或经常彻夜长坐，或在季节交换之时，不能按时加减衣服，都会制造死缘。

【非时、非量行非梵行。】

在非时行非梵行，以及过量行非梵行。

非时是指月经期间以及生病等不宜行淫之时，非量是指纵欲，过量而行。印光大师说：世间人由色欲直接致死的，有十分之四；由色欲间接致死的，即由色欲亏损遭受别种感触而死，又有十分之四。

对以上九条，结合经验细心体会，聪明的人就可以了解养生保命的方法。

午四、破除邪见，树立惜福正见

针对“福尽而死”这条死缘，有必要展开破斥现代的邪见，树立起惜福的观念。

有一个故事，流传很广。有一位美国老太太一生中都以贷款提前消费，临死前刚好把贷款还清。而一位中国老太太，天天省吃俭用，存钱准备以后享用，存到足够钱的时候，她就得病去世了。这两位老太太在天堂见面后，彼此交换心得。中国老太太说：

“还是你聪明，哪像我，只是苦了自己。”

许多不明因果的人都认为这个故事很有道理，觉得应当提前消费才对得起自己。其实这是一个具有欺诳性的故事，体现的完全是断见思想，误导了许多人。

以因果衡量，这个故事应该这样改版：有位美国老太太贷款消费，在挥霍的同时，却很少积累福报，于是她在法界银行的赤字越来越大，由于福报提前透支，她无法偿还债务，在贫病交加、饥寒交迫中死去。

中国老太太生活节俭，平常节省的钱都用来积福，结果福报越来越深，由于善业深厚，最后走的时候天乐鸣空，升到天堂。

以后两位老太太见面了，一个是衣食自在、光明赫奕的天子，而一个沦为腹部大如泰山、咽喉细如针孔的饿鬼。美国老太太说：“当初，我只知道尽快享乐，没想到还有三世因果，事实上，因果上的利息大大超过美国银行的利息，贪求现世的享乐，真正害了我。现在我要在恶趣中遭受亿万年的痛苦，即使最终脱离，也还要做牛马来偿还，还是你这条路走得对。”

因此，不能随顺凡夫的邪说，这些邪说不符合正量，在任何取舍上，唯一应遵循因果规律。

有人说：我自己赚的钱我自己花，不把钱花光享受，不是白赚钱了吗?

我们可以通过比喻来思考，比如一个农民对着粮仓想：这是我自己种的粮食，当然应当享受，不把它吃完不是白辛苦一年吗?

这显然是愚人自绝后路的做法，不为明年留下种子，最后只会饿死而已。可见，不顾及后果的过分享受，将会耗尽福报，给自己的未来和后世带来无量的痛苦。

我们再来看这样一则案例：

明朝正德三年出现了大旱灾，楝塘地方因为有水库而得以避免。第二年又出现大水灾，也以堤坝高而没有遭灾。邻近的几个乡连续好几年没有收成，唯独楝塘地方接连丰收，而且他们乘形势得到了官府的两次免粮。于是这些村里人廉价买进了各乡的产业，生活变得非常富有。从此之后，该地朴素的风气荡然无存，奢靡成风。

当时，乡民陈良谟对他的叔兄说："我们村子会有奇祸发生！"叔兄问他是什么原因，他答："无福消受罢了。"不久，果然全村发生了大瘟疫，存活下来的寥寥无几。

先儒焦澹园说："人生衣食财禄，皆有定数，当留有余不尽之意。故节约不贪，则可延寿；奢侈过求，受尽则终；未见暴殄之人得皓首也。"人的福报有限，能节约不贪着，就可以延寿，如果过分奢侈，福报享尽了必定福尽而死。

有人想：现在时代不同了，物质条件日新月异，过时的东西都可以丢掉。半碗饭、一张纸不值几个钱，不要搞得太约束。

这也是以拨无因果的断见所滋生的邪见。从因果上思惟，就会知道其实浪费半碗饭、一张纸，也有很大的罪过。比如半碗饭来之不易，从播种、施肥、灌溉、收割、去壳、运输，到最后煮

成米饭，其间有多少劳动者的心血，要耗费多少自然资源，才能端到口边，供你享用。这半碗饭不是无因无缘产生的，随意浪费不会折福吗？实际上，因果丝毫不会空耗，浪费财富是损减自己的福报。因此，想起物品来之不易、业果不虚，我们不能不珍惜福报。古人说:“一茶一饭，当思来处不易；一丝一缕，恒念物力维艰。”唐诗里也说:“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们能在这个世界上生存，需要劳累那么多的父母有情，想到这一点，为什么还不珍惜福报，反而以浪费为光荣呢？

弘一大师在他的一篇演讲中说:

我 5 岁时，父亲就不在世了！7 岁我练习写字，拿整张的纸瞎写，一点不知爱惜。我母亲看到，就严肃地说：孩子！你要知道呀！你父亲在世时，莫说这样大的整张的纸不肯糟蹋，就连寸把长的纸条，也不肯随便丢掉！母亲这话，也是惜福的意思！

我因为这样的家庭教育，深深地印在脑海里，后来年纪大了，也没有一时不爱惜衣食。就是出家以后，一直到现在，也还保守着这样的习惯。诸位请看我脚上穿的一双黄鞋子，还是 1920 年在杭州时，一位打念佛七的出家人送给我的。又诸位有空，可以到我房间里来看看，我的棉被面子，还是出家以前所用的；又有一把洋伞，也是 1911 年买的。这些东西，即使有破烂的地方，请人用针线缝缝，仍旧同新的一样了。简直可尽我形寿受用着！不过，我所穿的小衫裤和罗汉草鞋一类的东西，却须五六年一换，除此以外，一切衣物，大都是在家时或是初出家时制的。

在古德中这样的事例也随处可见。古时候，雪峰禅师和钦山禅师一起在溪水边洗脚，钦山见到水中漂有菜叶，很欢喜地说：“这山中一定有道人，我们可以沿着溪流去寻访。”

雪峰回答他：“你眼光太差，以后如何辨人？他如此不惜福，为什么要居山！”

入山后果然没有名僧。

有人说：人生在世，应当好好享受，必须拥有豪宅名车、高档电器等，如果没有这些物质享受，人生还有什么意义呢？

首先应当辨别哪些是生活的所需，哪些与生活毫无关系。身为欲界人类，虽然不能缺少衣食、卧具，但是普通的饮食、衣服，就足以保证生存，身高不到两米，也用不了多大的空间。除此之外的物品，都只是虚假的摆设而已。动物也知道寻求饮食、洞穴和配偶，如果生命的意义只有这么一点，那就和动物没有差别。如果把一切精力都用于追求生活享受，这样造作非福业，则连动物也不如。人生的意义在于能成办自利利他的大义，不能少欲知足，就无法集中精力投入修行，这样就不能成办大义，只是浪费生命而已。

不但自己惜福，还要教育子女、学生惜福，为他们而惜福。

袁了凡居士的妻子是一位善女人。有一年冬天，她给儿子做棉衣，家里本来有丝棉，她把丝棉卖掉换成棉絮。了凡先生问她：“家里有丝棉，为什么要换成棉絮？”她说：“丝棉太贵，卖了可以把钱送给别人，反正用棉絮也一样可以保暖。”了凡先生听了很

高兴，因为这样做就不愁孩子将来没有福！

再来看反面的例子：

古时候，有一户富人在孩子满月时，请客大摆酒席，杀了许多生命。之前，有位算命先生给孩子算命，说他一生的命运如何如何好。可是孩子活到两岁半就死了，富人埋怨算命先生，本来以为他算命很准，为什么这次没有算对。后来遇到一位有道高僧，高僧说他“折福太深，福尽而死”。

再看现代的青少年从小就知道享乐，乱花父母的血汗钱，衣服、鞋子、用具都要用名牌，每个月几百几千块的零花钱像流水一样用。家长也认为：现在时代不同了，宁可自己苦一点，也不能让孩子没面子。他不知道孩子从小养成骄奢的习惯后，由骄奢必然多欲，多欲则无德。长大之后，不是成为贪官，就是成为匪类、花花公子、寄生虫，百无一用。从结果来看，这不是爱护子女，而是毁掉子女。因此，从小要教孩子惜福培福。

我们都是大乘修行者，应当念念关怀众生的苦难。想到自己享福的同时，世界上还有千千万万的人连饭都吃不上，为什么不能省下自己的福报施给诸母有情呢？

以下是惜福舍福的事例：

宋朝的范仲淹读书时，心中念念想着救济他人。后来他做了宰相，把自己的俸禄全部拿出来购置义田，赡养一个家族几百户的贫寒之家。他的几个儿子请求他买一所园宅，他说：“京城里的大官园林很多，主人也不能经常去游园，谁会不准我去游他们的

园林？何必要自己有花园才能享乐呢？”

范仲淹晚年把自己的住宅改为天平寺，用来兴崇三宝。他的几位公子共用一件好的衣服，外出时轮流穿着。范仲淹出将入相数十年，所得俸禄全部用来布施周济别人，所以死的时候连丧葬费都不够，而他的四个儿子都做到公卿的官位，个个能继承父志，舍财救济他人，因此范家的曾孙辈也极为发达。

以下是净土宗祖师印光大师的故事：

某年旧历十一月，天气正冷的时候，苏州城有位大绅士带着工匠到印光大师的关房装置洋火炉，印光大师坚决不肯接受，说：“人生不可享受过分，要是自己没有德，空去享用，那就是折福。”这位大绅士非常诚恳，再三请求，必须供养，弟子也从旁边劝请，印光大师说：“安在外间的客厅里吧！那里时常来人，让大家一齐暖和，外间的空气暖了，这间的空气也会变暖。”

我们应当随学祖师大德，不仅惜福，而且把自己的福报舍给众生。自己的生活可以过得清苦一点，省下来的钱让别人享用，有这样的善心将来才能利益无量众生。心中应当常常记挂普天下苦难的众生，常常把福报回向给他们。寂天菩萨在《入行论》中说：“为利有情故，不吝尽施舍，身及诸受用，三世一切善。”又说：“如空及四大，愿我恒成为，无量众有情，资生大根本。”愿我们如地水火风空五大种一样，恒时成为维持无量有情生存的大根本。

巳二、死心分三：一、善心死　二、不善心死　三、无记心想

【第二死心分三：】

以下死心可以按阶段分为粗想和细想两种，粗想是死亡时粗分的心识，细想是死亡最后阶段的细分心识。

在粗想之中，又分善心死、不善心死、无记心想三种。

午一、善心死分五：一、以善心死　二、以善恶二事不平等串习之死心　三、以二事平等串习之死心　四、彼时善终之相　五、造妙业者死苦轻微

未一、以善心死

【善心死者，谓由自忆，或他令忆，乃至粗想现行以来，信等善法现行于心。】

所谓善心死，就是临终时，自己忆念先前所修习的善法，或者通过他人的帮助使自己忆念，以这种因缘，在粗想现行阶段，信心等[94]善法在心中现行。

未二、以善恶二事不平等串习之死心

【又行善不善补特伽罗将命终时，或自忆念，或他令忆，昔于何法多所串习，彼便力强，由此令心于彼流注，余皆忘失。】

而且，行善或不善之人在命终时，或者自己忆念先前所串习的善或不善，或者以他人的因缘令自己忆念。生前对何法串习得多，此时对此法的念力就强大，会令心缘此法流注，而忘失其它

[94] 等：包括恭敬心、皈依心、智慧等。

一切认知。

比如，生前对善法串习多，临终时善念强，心缘善法流注，恶念都会忘失；反之，生前若对不善法串习得多，临终的恶念力强，心缘着恶法转，善念也会忘失。

唐译:“彼于尔时,于多曾习力最强者,其心偏记,余悉皆忘。”（临终时，心只忆念生前串习多力量最强的法，其它悉皆忘失。）

未三、以二事平等串习之死心

【若于二事平等串习，先忆何法便不退舍，不起余心。】

如果对善法、恶法的串习不相上下，则随最初自己或以他缘忆念起的法，心缘这个法不退舍，不再生起其它心念。

未四、彼时善终之相

【又作善者，如从暗处趣向光明，临命终时，犹如梦中见有种种可意之色，非不可爱，安祥而逝。】

平生行善之人如同从黑暗处走向光明一样，临终时犹如在梦中，会看见种种悦意的景象，而不会出现不可爱的乱相，如是安详地去世。

《华严经》说:“临命终时，会见到中阴相。平日造恶之人会看见自己在三恶道中受苦，有时看见阎罗王和鬼卒拿着刀杖要抓他，有时会听到三恶道受苦的声音。而平时行善即将升天的人，

临终时会看见天上庄严的宫殿、仙女游戏、快乐的样子。”

《净土三昧经》说:“若人平时行善，临终行将升天时，会见到天人拿着天衣和乐器来迎接。”

未五、造妙业者死苦轻微

【临死其身无重苦受，造妙业者，解肢节苦亦极轻微。】

造善业的人临终时身体没有很重的苦受，解肢节苦也极其轻微。

“解肢节苦”: 又译为“断末摩苦”,“末摩”是梵语，意为肢节或死穴。在有情体内有很多特异的支节，这些特殊部位如果被触到，就会引发剧烈的痛苦，导致发狂或死亡。人临死时，水大、风大、火大中只要有一大增盛，触及到末摩，就会断绝命根，这称为断末摩。所谓“断”，不是指切断末摩，而是触及末摩使命根断绝。《俱舍论自释》中说:“于身中有异支节，触便致死，是谓末摩。若水火风随一增盛，如利刀刃，触彼末摩，因此便生增上苦受，从斯不久遂致命终。”《俱舍光记》说:“末摩是身中死穴，其量极小，触便致死。”

午二、不善心死分六:一、以不善心死　二、一般造不善业死的恶相　三、造上品不善业者的恶相　四、造中品不善业者的恶相　五、对解肢节苦遣除疑惑　六、于三种死心需要以爱结合之理

未一、以不善心死

【不善心死者，谓由自忆，或他令忆，乃至粗想现行以来，追念贪等，现行不善，临死其身受重苦受。】

以不善心死，就是自己回忆，或者因为他人而使自己回忆生前串习的恶法，在粗想现行期间，追思忆念贪欲嗔恚等，心中显现不善法，临终时，他的身体将会感受极重的苦受。

比如佛世时，有位居士生前常常供养三宝，当他临终的时候，妻子在身边哀哭，使他心生贪恋，结果在妻子的鼻孔中化作一只小虫。这是由妻子的因缘使亡者心中现行贪恋而导致堕落。

末二、一般造不善业死的恶相

【造不善业当死之时，现受先造不善业果所有前相，谓如梦中多怪色相于彼显现，如从光明趣向暗处。】

生前造不善业的人临终时，必定会感受先前所造不善业感得的不可爱果的所有前相，就像梦中显现很多怪异的景象，会在他心前显现。此情形犹如从光明走向黑暗处。

这一段中的“诸不善业”，包括杀生乃至邪见之间的不善业道。“不善业果前相”是指临终前虽然还没有产生不可爱果，但首先要领受它的前相。由于此相有无量种不可爱色的相似显现，因此称为变怪色相。

“从明趣暗”，在唐译中完整地表达为：“依此相故，薄伽梵说：若有先作恶不善业及增长已，彼于尔时，如日后分，或山山峰影等，悬覆遍覆极覆，当知如是补特伽罗，从明趣暗。”（依于

现受不可爱果前相之故，世尊说：如果有人先前造下不善业，并且作已积聚，在这种不善业成熟即将趣向恶趣时，它的前相就像从光明趣向黑暗。比如，在傍晚时分，日光被山峰的影子遮盖住，随着时间的推移，逐渐会出现初中后三个阶段的障覆之相。起初，日光只是被遮住少部分，这叫悬覆，这一阶段的暗相轻微；到了中位，日光已被完全遮盖，暗相转而深重；到后位，暗相极重，因此称为极覆。造恶者从光明趣向黑暗的前相也是如此。）

下面解说造恶业者成熟不可爱果的前相差别。

未三、造上品不善业者的恶相

【诸造上品不善业者，由见彼等不可爱相，身毛恐竖，手足纷乱，遂失便秽，扪摸虚空，翻睛咀沫，此等相现。】

造作最深重不善业的人，由于看见各种恐怖的不可爱景象，吓得身体汗毛竖立，手脚乱动，大小便失禁，并且手抓虚空，双眼翻白，口吐白沫等，临终时会显现这类见变怪相所引起的恶相。

未四、造中品不善业者的恶相

【若造中品不善，彼诸相中有现不现，设有不俱。】

如果是造作中等不善业，以上的恶相之中，有些会显现，有些不会显现，不会全部显现。

台湾《觉世旬刊》上记载这样一则现代事例：

在某乡汤岛附近的一条街上，有一个鸡贩子，在日本桥旁边

做生意，最初是和别人合伙，不久他有了自己的资产。五十岁以后，他得了疑难病症，从此对钱也渐渐不重视了。五十七岁时，他的病情恶化，临死之前他把大儿子夫妻俩叫到枕边说："苦呀！快把我身边这些鸡赶走。"说的时候看起来非常痛苦。他的孩子想问他原因，他说："你们没看见吗？我以前所杀的鸡统统都来了，这些鸡拿鸡爪踩我的身体，还用嘴来啄我，太苦了！有什么办法可以把这些鸡赶走？太可怕！赚了钱有什么用，不要再做这种生意了！"说完就断气了。以后他儿子夫妻俩也不做贩鸡的买卖了。

在这则事例中，鸡贩子心前显现群鸡用嘴啄他等变怪色相，这是堕落恶趣的前相。鸡贩子看见这些色相后，心神万分恐惧，这是以见变怪色相所引生的恶相。

未五、对解肢节苦遣除疑惑

【作恶业者，解肢节苦，最极尤重。又解肢节，除天、那落迦，所余生处，一切皆有。】

生前造恶的人解肢节苦最为惨重。而且这种解肢节苦除了天趣和地狱这两类有情之外，其它人、鬼、旁生等生处都需要感受。

天人和地狱众生都是化生，化生有情不是逐渐命终，因此排除在外。其余生处的解肢节苦又分重轻两种，重是指作恶业者，轻是指作善业者，北拘卢洲的众生感受的都是轻苦。

总而言之，恶业越重，解肢节苦也越重；善业越重，解肢节苦则越轻，特别是具足清净戒的比丘，临终时非常安详。

未六、于三种死心需要以爱结合之理

【又一切人临命终时，乃至未到昏昧想位，长夜所习我爱现行，复由我爱增上力故，谓我当无，便爱自身，此即能成中有之因。】

所有凡夫临终时，在到昏昧想位之前，长期以来串习的我爱会现行，而且由于我爱的力量，心中会产生“我将没有了”的恐惧感，这时会不自在地爱执自身，这是产生中有的原因。

【此中预流及一来者，虽其我爱亦复现行，然慧观察制而不著，譬如强力制伏羸劣。诸不还者，我爱不行。】

此中虽然预流果和一来果也会现行我爱，但他们以证无我慧观察，能制伏我爱而不耽著，就像大力士制伏弱小者一样。不还果的圣者，我爱已不会现行。

有人问：按前文所说，是由临终时我爱现行并且以我爱增上力爱著自身而成办中有，但是不还果圣者我爱不现行，那他成办中有的因又是什么呢?

答：成办中有之因有二种：一是以我爱已生故，二是以无始乐著戏论已熏习故。虽然不还果圣者我爱不现行，但是还有乐着戏论而熏习。是对何法熏习呢？不还果圣者原先对静虑正行串习很强，所以欢喜三摩地功德等，这是成办色界中有的因。

午三、无记心想分二：一、粗想位　二、细想位

未一、粗想位

【无记心死者，谓行善不善者或未行者，自未能念此二种事，无他令忆，此临终时俱离苦乐。】

以无记心去世，就是不管一个人生前造下的是善业还是恶业，或者善恶都未造，在临终时自己未能回忆起善恶，也没有他人使其回忆，是以非善心非不善心而死，既不是安详而逝，也不是苦恼而死。

以上只是针对粗想现行的阶段，将死心分为善、不善、无记三种状况。进入细想位时，一切都成为无记状态。

未二、细想位

【善心死者，是于有粗想时，若细想行时，善心即舍，住无记心。彼于尔时，于曾习善亦不能忆，他亦不能令其忆念，不善亦尔。】

所谓以善心而死，仅仅是指粗想位，当细想现行时，善心也会消失，只是安住在无记心中。这时即使对曾经串习过的善法也不能忆念，别人也不能使他忆念。以不善心死也是如此。

【故细想行时，一切死心皆是无记。】

因此，在细想现行时，一切死心无一例外都是无记的状态。

【《俱舍释》说："善不善心行相明了，不能随顺当断死心。"】

"当断死心"：正当断命根时的最细死心。"不能随顺"：最细死心与善不善心的行相不同。一般人最后的死心状态极其微弱，

而善不善心的状态却很明显，所以善不善心不随顺最细死心。最后死时唯一承许相应舍受，随顺无记心，因此最后死心是无记心。

以上所说，只是针对一般情况，以修行人来说，如果具有修证，临终可以安住光明大圆满的正道、大乐智慧或者大手印的境界，这时不是无记心。以净土宗的行者来说，临终能与阿弥陀佛相应，也不是无记心，原因是以阿弥陀佛的本愿加持，安住在善心状态中。

《悲华经》说："临终之时，我当与大众围绕，现其人前。其人见我，即于我前，得心欢喜。以见我故，离诸障暗。即便舍身，来生我国。……所有众生若闻我声，发愿欲生我世界者，是诸众生临命终时，悉令见我，与诸大众前后围绕。我于尔时入无翳三昧，以三昧力故，在于其前而为说法。以闻法故，寻得断除一切苦恼，心大欢喜，故得宝寘三昧。以三昧力故，令心得念及无生忍，命终之后，必生我界。"

从这些经文可以看出，净土行者如果临终信愿真切，和阿弥陀佛的愿力相应，以佛力加被，当时能生欢喜心而往生，因此和一般的状态不同。这里主要是就中士道的一般情况而宣说的。

巳三、从何摄煖

【第三从何摄煖者，造不善者，识于所依从上分舍，上分先冷，乃至心处。造善业者，自下分舍，下分先冷。二者俱从心处识舍。识最初托精血之中，即为肉心，最后舍处即最初托。】

第三从何处摄煖，造不善业者，识是从身体的上分先舍，即顶部先冷，逐渐冷至心的部位。行善者正好相反，是先从下分舍识，脚部先冷，一直冷到心脏。这两种情况最后都是从心脏部位舍识。业识最初托生在父母的精血中，和精血和合，成为肉团心。临终时，识与蕴身分解，最后舍识之处，正好是最初的托生之处。

【如是先从上身摄煖至心，或从下分收煖至心。】

同样，造恶者先从顶部将煖收摄至心，而造善者则从脚底收煖至心。

【次虽未说，从下或上，亦摄至心，然当类知。】

虽然没有说及此后身体另一分摄煖的情形，但是应当类推而了知，即：造恶业最后从脚底逐渐收煖至心；造善业者最后从头部逐渐收煖至心。

巳四、死后成办中有之理分十一：一、从何处成办中有　二、成办中有之因　三、中有身形等　四、遣除对“于前世身不起欲乐”之误解　五、造善不善中有显现现前之相　六、中有所见　七、中有显色　八、中有何处有无　九、中有行态　十、中有寿量　十一、中有者将成其它中有之理

【第四死后成办中有之理者。】

第四死后是如何变成中有的。

之所以称为中有，是指在死有和生有二者中间出生的缘故。

午一、从何处成办中有

【如前所说识从何舍，即于彼处无间而成，死与中有，如秤低昂。】

神识从何处舍离，就立刻在那里形成中有，死与中有犹如秤的两头，秤左边低时就是右边昂起之时。比喻舍识之时便是中有形成之时，中间没有一刹那的间隔。

午二、成办中有之因

【依二种因，谓我爱已生故，无始乐著戏论已熏习故，善不善业已熏习故。】

依二种因成办中有：一是我爱已生的缘故；二是由于无始以来乐著无义戏论、虚妄分别的缘故，熏习成种子，能生所依所缘诸差别事。由于善不善业造作增长熏习力，因此能感五趣异熟的自体。

无始以来生死流转，都是由这二种因力而成办中有的。唐译是这样:“云何生？由我爱无间已生故,无始乐著戏论因已熏习故，净不净业因已熏习故，彼所依体，由二种因增上力故，从自种子，即于是处中有异熟无间得生。”

午三、中有身形等

【又此中有，眼等诸根悉皆完具，当生何趣即彼身形。】

而且，中有具全眼、耳、鼻、舌、身等诸根，将要受生到哪一趣，就会出现那一趣的身形。比如要受生为猪，中有会现猪的形相。

【乃至未受生有以来，眼无障碍，犹如天眼，身无障碍，如具神通。】

中有具有这样的特征，就是在尚未受生期间，眼根无障如同天眼，身根也所向无碍，如具神境通一般。

清净的天眼能见种种光明色、微细色、变化色、净妙色等，都无障碍；获得神境通时，身体可以无碍穿过墙壁、城垣等障碍物。中有也有上述功能。

【《俱舍》亦云："为当本有形，此谓死以前，生刹那以后，同类净眼见，具业神通力，根全无障碍，不转为寻香。"】

《俱舍论》也说：中有显现如同本有的身体形相，所谓本有是指受生第一刹那之后乃至死亡之前的生命形态。中有以同类中有和清净天眼能看见，而且具有业力所生的神通力。中有五根完具，身根没有障碍，连山岩等也无法阻挡，但不能穿过母胎与金刚座。中有形成之后，不会被其他因缘转变，欲界中有以缘分的善恶而寻找香气与臭气，以香资养自身，寻香是中有的异名。

下面对于颂中的"净眼见"、"不转"和"本有形"进行辨析。

【此说中有是同类见，及修所得离过天眼能见。】

这是说只有同类中有以及修行所得的离过天眼能看见中有。以“修所得”说明以欲界天的报得天眼不能看见中有。

【成办何趣中有，次定不可转趣余生，《集论》中说容有转改。】

一旦形成了某趣中有之后，肯定无法再转成其它趣的中有，但是《集论》中认为可以转变。

比如亡者生前信奉三宝、相信因果，某些与他有缘的成就者在中有期间修法超度他，或者在四十九日之内为他做殊胜的善法等。由这些因素，本来已形成了恶趣的中有，也能转变中有的形态而改在善趣受生，或直接往生到净土。

在僧伽的二十种分类中，有一类是中有成就的阿罗汉，这类阿罗汉不会有生有，因此所谓“以中有转为生有”的说法也不是一概而论的。

《集论》说：“极住七日，或中夭，或时转移，住中有中，亦能集诸业，先串习力所引善等思现行故。”《瑜伽师地论》说：“又此中有，七日死已，或即于此类生，若由余业可转中有种子转者，便于余类中生。”

【本有者，《俱舍论》中总说四有：死已未生是为中有，当正受生初一刹那是为生有，从此第二刹那乃至死有最后刹那以前是为本有，临终最后刹那是为死有。】

所谓本有，《俱舍论》中总说四有：一、中有，死亡之后乃至

尚未受生之间是中有；二、生有，正受生的第一刹那就是生有；三、本有，从受生后的第二刹那乃至死有最后刹那之前是本有；四、死有，临终最后一刹那是死有。

以下纠正对《俱舍论》中“本有形”词义的误解。

【此望将来受生之死有，是其本有，有误解此说为前生身形。】

《俱舍论》一颂中的“本有形”，是观待下一世受生的死有而安立的本有，有人将此“本有形”误解为前生本有的身体形相。

【又有见说是后形故，说三日半为前生形，次三日半为后生形。】

又有人见到既说“死以前”，又说“生刹那之后”表示也是后生形相，所以将二者折衷，认为中有前三天半是前生的身形，后三天半是后生的身形。

【此说全无清净依据，惟增益执。】

这些说法根本没有清净的依据，唯是增益执著。

午四、遣除对“于前世身不起欲乐”之误解

【《瑜伽论》说：“识不住故，于前世身不起欲乐。”故有说云：见前世身而生忧苦，亦属增益。】

《瑜伽师地论》说：因为神识已经离开前世身体的缘故，对

于前世身体不会生起欲乐。以此为依据，便知所谓“中有见前世身体会生起忧苦”的说法，也属于增益。

唐译《瑜伽师地论》说：“先所依身已弃舍故，先我爱类不复现行。”（由于先前的所依身已经弃舍，先时执著前一蕴身为我的我爱已不再现行。）譬如，从城北迁居到城南，以前的住宅出售之后，对先前住宅的我所爱就不会再现行。

午五、造善不善中有显现现前之相

【造不善者所得中有，如黑羺光，或阴暗夜。作善中有，如白衣光，或晴明夜。】

造恶者所得的中有，如同黑色牛毛毡或阴暗的夜色。行善者所得的中有，则如白衣光或晴明的夜色。

午六、中有所见

【见己同类中有，及见自等所当生处。】

中有众生以如天眼般的眼根能看见与自己同类的中有，以及自己将要受生的地方。

午七、中有显色

【《入胎经》[95]云：“地狱中有如烧杌木，旁生中有其色如烟，饿鬼中有色相如水，人天中有形如金色，色界中有其色鲜白。”】

---

[95] 《入胎经》：《大宝积经·第五十六卷·十四会·佛说入胎藏会》。

《入胎经》中说：地狱中有的色相丑陋，犹如被火烧焦的木炭，旁生中有的身色似烟雾，饿鬼中有如水，人天中有如金色，色界中有的形色非常鲜白。

无色界本来没有中有，以无色之故。以上是显示各趣中有色相的差别。

【此是显色差别。】

以上是显示六道诸趣中有色相的差别。

午八、中有何处有无

【从无色没生下二界则有中有。若从下二生无色者则无中有，于何处没，即于其处成无色蕴。】

从无色界死后受生到欲界或色界，会有中有产生，而从下二界受生到无色界，则无中有，在何处死亡，当处就形成无色蕴，直接受生在无色界天。

【堪为根据诸教典中，除此而外，未说余无中有之例，故说上下无间，皆无中有，亦不应理。】

在堪为根据的诸教典当中，除了受生无色界之外，并没有说到其它没有中有之例，因此，所谓“上下无间都没有中有”的说法也不应理。

“上下无间，皆无中有”，意思是说下二界死没无间受生无色界，以及上无色界死没无间受生下二界，都不需要经过中有。

午九、中有行态

【经中又说：天之中有头便向上，人之中有横行而去，诸作恶业所有中有，目向下视倒掷而行，意似通说三恶趣者。】

经中又说：天中有头部向上直立行走，人中有横行而去，所有造恶业的中有都是双眼下视，头向下脚向上倒身而行，这似乎是通说一切三恶趣众生。

【《俱舍论》说：人鬼畜三，各如自行。】

《俱舍论》说：人、鬼、旁生的中有，各自的样子还是如人、鬼、旁生。

午十、中有寿量

【寿量者，若未得生缘，极七日住，若得生缘，则无决定。】

中有的寿量，如果没有获得受生因缘，最长只有七天，如果得到生缘，则没有决定。

【若仍未得则易其身，乃至七七以内而住，于此期内定得生缘，故于此后更无安住。】

如果第七日仍未获得生缘，中有将会转换一个新的身体，最

多在七七四十九日内安住，在此期间肯定会获得生缘，因此，七七之后不再安住中有之中。

【堪依教典，悉未说有较彼更久，故说过此更能久住，不应道理。】

在二圣[96]六庄严[97]的教典中并没有说过中有能更久地安住，因此，所谓“中有能超过四十九日安住”的说法不符合道理。

午十一、中有者将成其它中有之理

【如天中有七日死已，或仍生为彼天中有，或转成办人等中有，谓由余业转变势用，能转中有诸种子故。余亦如是。】

例如，天中有七日死后，或者仍然转为该天的中有，或者转而形成人等的中有，这是由于以其它业的转变势力能转变中有的种子，因而由天中有转成人中有等。其它情况可以依此类推。

“七日死”，“七日”是指一七至七七之间的任何一个七日，“死”是指中有安住七日后，势力就会衰竭而不能再安住，因此需要投生，或者转为下一个中有。如果是投生，就会按照已获得的中有形类，趣入当生之处；如果是以余业势力转变了中有种子，使中有的形态变异而受生，则是在余类中受生。

---

96 二圣：精通戒律学的两大论师释迦光和功德光。

97 六庄严：谓装饰南瞻部洲的六庄严，精通中观学的龙树和圣天，精通对法学的无著和世亲，精通因明学的陈那和法称。

巳五、次于生有受生道理分九：一、以贪爱往趣之理　二、起颠倒见　三、以嗔恚死殁结生　四、于何境以何种方式神识结生　五、福德厚者或薄者结生时的声音及显现　六、住胎身体圆满之理与降生时间　七、中有是否趣往受生处，可决定受生与否　八、受生旁生等生处之相　九、四生当中湿生、化生、卵生之相

【第五次于生有结生之理者。】

即中有业识于下一个五取蕴结生的道理。

结生有胎、卵、湿、化四种方式：胎生，就是经过胎藏诸位而圆满肢节后，从母胎中降生，比如马、象等；卵生，就是在蛋中经过七种变化成熟之后，蛋壳裂开而出生，比如鸟在蛋中成体后出生；湿生，不是卵生或胎生的方式，而仅仅是以煖、湿出生，比如蚂蚁、虱子等等；化生，就是无有胎藏等依托，唯一依业力诸根一时顿起，比如地狱众生和天人。五趣之中，天和地狱全是化生，鬼趣有胎化二种，人和旁生趣则四生都有。

午一、以贪爱往趣之理

【若是胎生，则彼中有于当生处，见有自己同类有情，为欲看彼及戏笑等，遂愿往趣当生之处。】

如果是胎生，中有会在将要投胎之处看见自己同类有情，当时非常想看而且想与他们一起游戏、玩耍等，以此欲心，很愿意往趣当生之处。

午二、起颠倒见

【次于父母精血，起颠倒见。尔时父母未行邪行，犹如幻变，见行邪行，便起贪爱。】

然后中有对父母行房所出精血生起了颠倒见。当时父母虽并没有行邪行，但如幻变般，以父母精血为基，颠倒见到父母正在行房，而引起了强烈的贪爱。

比如，幻师以咒语加持石块，幻现出象马，实际只是一些石块，但观众却颠倒见为象马。同样，以父母精血为基，中有颠倒见到父母在行房，而引发强烈的贪爱。

【此复若当为女，欲令母离，贪与父会；若当生男，便欲父离，贪与母会。《瑜伽师地》是说："非实见其父母，误于精血，见行邪行。"】

假如要转为女身，当时中有就会排斥母亲，想让母亲离开，贪著与父亲交会；若要转为男身，就想父亲离开，贪著与母亲交会。《瑜伽师地论》说：不是真实见到父母行房，而是缘于父精母血，误见父母行邪行。

对此，唐译的说法有所不同："颠倒者，谓见父母为邪行时，不谓父母行此邪行，乃起倒觉，见己自行。见自行已，便起贪爱。"对父母行邪行，颠倒见为自己在行邪行。

午三、以嗔恚死殁结生

【生此欲已，如如渐近，如是如是渐渐不见男女余分，惟见男女二根之相，于此发愤，中有即没，而生其中。】

生起爱欲之后，中有不由自主地渐渐逼近受生处，渐渐看不见父母身体的其余部分，唯见男女二根之相，此时发愤，中有随即隐没，受生在精血之中。

对以上所说的颠倒见，有一些不同的说法：有说在父母邪行之处，对父母精血误见为父母行不净行；也有说是父母行房之后，精血在母胎中和合，虽然房事已经结束，但是以见精血凝合，仍然颠倒见父母行房。无论何种情况，共同点是首先见男女之相，渐渐只见男女二根之相。

午四、于何境以何种方式神识结生

【此复父母贪爱俱极，最后决定各出一滴浓厚精血，二滴和合住母胎中，犹如热乳凝结之时，与此同时中有俱灭。】

父母贪爱至极点时，最后双方决定将各出一滴浓厚精血，在母胎中混合在一起，它的形状就像牛奶煮熟后稍微冷却，在牛奶表面凝结的一层浮皮。在精血和合的同时，中有随即隐没。

【与灭同时，即由阿赖耶识力故，有余微细诸根大种和合而生，及余有根同分精血和合抟生，尔时识住，即名结生。】

中有灭的同时，由于前世阿赖耶识熏习了五色根的种子或功能，依靠这阿赖耶识的功能力，在中有趣入精血时，无间出生后

世身体五根部分微细大种，这些微细诸根与同分的精血和合聚集而生，这时识安住在精血当中，就叫结生。

当和合抟生时，相比原来单纯的父精母血的体性，已经转变成新生命胚胎的最前位。以比喻来说，在没有加入酒曲之前，只是单纯的牛奶，一旦酒曲与牛奶和合抟生，其性质已转变成酸奶的最前位，应当名为酸奶。同样，识趣入精血时，就名为结生。

“阿赖耶识力”，一切种子识的功能力；“诸根”，眼耳鼻舌身五色根；“微细”，以这五色根只有功能，还没有出现色的实体，所以名为“微细”；“余”，其体性不是识，所以说“余”；“同分”，精血与诸根种类相似，所以叫“同分”。

【诸有不许阿赖耶者，许为意识结生相续。】

经部宗和有些中观宗论师不承许阿赖耶识，只承许六识，就这些宗派来说，就叫第六意识结生相续。

午五、福德厚者或薄者结生时的声音及显现

【若薄福者，当生下贱种，彼于死时及入胎时，闻纷乱声，及自妄见入诸芦荻稠林等中。】

如果是薄福之人，将会受生在下贱之家，他死时与入胎时的境相不妙，会听到各种纷乱嘈杂的声音，很不寂静，而且出现幻觉，颠倒见自己进入到芦荻或者稠密的丛林当中。

这些境相唯一是心识自现而已，如果烦恼深重、福德浅薄，则心前所现的环境、音声等都是不寂静之相。

【造善业者，当生尊贵族，闻有寂静美妙音声，及自妄见升于高阁宫殿等处。】

福德深厚者会生在尊贵之家，入胎之际所显现的境界可意美好，没有嘈杂纷乱，非常寂静，能听到很多美妙的声音，比如天乐鸣空等，而且会妄见自己上升到高高的楼阁、庄严的宫殿等地方。这些相唯一是由福德力显现的。

以梦境类比，比如，梦境非常恐怖、杂乱，这说明恶业重，相反梦境极其清晰、美妙、寂静，见到自己升到庄严的宫殿中，听到美妙的音声，这是福德力所现。平时观照自心，如果梦境越来越不好，就很危险，是堕落的前相，如果每天梦境很好，则是进步之相。一切相都是唯心自现，当罪业逐渐浅薄、善根日益纯厚时，必然会显现寂静美妙之相，此即唯心所现的道理。

午六、住胎身体圆满之理与降生时间

【又住胎者，凡经七日有三十八，胎中圆满一切肢节。次经四日，当即降生。】

一般胎儿是在母胎中安住三十八周（266 天），在圆满一切肢节之后，再过四天就会降生，也就是一般怀孕九个月（270 天），胎儿会诞生。

【如《入胎经》云："此经九月或过九月，是极圆满；住八月者虽亦圆满，非极圆满；若经六月，或住七月，非为圆满，或复缺肢。"】

《入胎经》中说到住胎的三种状况：极圆满、圆满与不圆满。新生命的孕育成熟需要时间，时间越圆满越好，如果过早出生，会造成身体先天不足，将来身体会有缺陷。所以《入胎经》说：住胎九月或超过九月，这是极为圆满；住胎八月降生，虽然也是圆满，但不是极为圆满；住胎六月或七月就降生，这就不圆满了，或者会肢体残缺。

这只是以普遍现相而言，以特别的业力所感，也会有更长更短的孕期。比如经中记载，罗睺罗尊者住胎六年，还有一位老小儿住胎长达六十年。

【此等广说如《入胎经》，应当了知。】

以上详细的解说应当按照《入胎经》来了知。

午七、中有是否趣往受生处，可决定受生与否

【若于生处不欲趣赴，则必不往。若不往者，定不应生。】

如果中有不愿前去受生之处，就不会去，如果不前往受生之处，必定不会在那里受生。

【故作感那洛迦业及增长已，谓屠羊宰鸡或贩猪等诸非律仪中有，犹如梦中，于当生处见有羊等。】

如果先前造了感生地狱之业，而且作而积集，比如杀鸡、杀牛、宰羊、贩猪等这一类非律仪的中有，在受生时，犹如梦中一般，在将要受生之处看见生前熟悉的牛羊等有情，以及正在屠宰猪羊等情景。

【由先所习喜乐驰趣，次由嗔恚生处之色，中有遂灭，生有续起。】

由于先前串习力深，因此当他见到熟悉的屠羊等境界时，就欢喜地奔去，然后在当生之处被境界所碍，心中生起嗔恚，中有便从此息灭，生有无间生起。

为什么中有看到这些境界会高兴呢？这是随串习力不自在而转的结果。比如，猎人一见到猎物就会兴奋，酒鬼闻到酒味就不由自主地贪求。同样，由于生前的串习力，中有面对业力显现的乐欲之境，就会喜乐而驰趣；相反，生前不曾串习，中有时决定不会显现这类境界，不会逐取受生。因此，在生之时，就要努力对治一切不善习气，否则，中有会因此而以爱取受生。

【如是于余似那洛迦瘦鬼等中受生亦尔。】

除地狱之外，在与地狱相似的瘦鬼等生处中，也有类似的受生情形。

午八、受生旁生等生处之相

【若生旁生、饿鬼、人间、欲天、色天，便于生处，见己同类可意有

情。次由于彼起欣欲故，便往其所，嗔当生处，中有遂灭，生有续起。】

如果受生旁生、饿鬼、人间、欲界天、色界天等处，在受生之际，中有会在受生处见到自己同类的可意有情，随后生起欣乐欲，在欣欲推动下前往受生之处，即将到达时，被所生处的境界拘碍，顿时生起嗔心，中有因此息灭，生有随即而起。

【此乃《瑜伽师地论》说。】

这是按照《瑜伽师地论》而宣说的。

【若非宰鸡及贩猪等不律仪者，生那洛迦，理同后说[98]。】

如果所做的是宰鸡、贩猪等之外的不律仪者，受生地狱之相，与前文所说相同。

换言之，这类非不律仪有情受生地狱，也是由于颠倒见境界、生起前往的愿望而受生的。唐译说："复起是心而往趣之，谓我与彼嬉戏受乐，习诸技艺。彼于尔时颠倒，谓造种种事业，及触冷热。（在屠羊等非律仪中有受生地狱以外，又有一类中有心想：我和他们一起嬉戏受乐，练习技艺，而趣往受生之处。当时心识颠倒，见做各种事业或者触到冷热。）若离妄见如是相貌，尚无趣欲，何况往彼。若不往彼，便不应生。（如果没有颠倒见这些相貌，尚且没有往趣的乐欲，更何况是真实趣往。如果不趣往那里，就不会在那里受生。）"

98 按藏文来看，"理同后说"应当是"理同彼说"。

午九、四生中湿生、化生、卵生之相

【《俱舍论》云:“余求香宅舍。”谓湿生欲香，化生求舍，而受生也。】

《俱舍论》中说:“胎生之外的受生相，是内心希求香气和屋舍。”其中，湿生有情心中希求香气，化生有情贪著住处。

夏天河边的草中，出生很多小虫，即是贪求草的住处而受生的。

【复如释说，若是当生热那洛迦，希求暖热，生寒地狱，希求清凉，中有遂往。】

这是说化生的受生情形，按照《俱舍论自释》所说，要受生热地狱时，中有希求暖热而前往受生，要受生寒地狱时，中有是希求清凉而受生。

【诸卵生者，《俱舍论》说亦同胎生。】

卵生的受生方式，《俱舍论》说也与胎生相同。

下面一并交待出处。

【死没及结生之理，无特外者，皆如《本地分》说。】

上述死殁和结生的道理，除特殊几处之外，几乎都是按《瑜伽师地论·本地分》而宣说的。

发起希求解脱意乐的方便有二种，以上已经宣说了由苦集门

思惟，为了更清晰地认识如何由集生苦之相，以下宣说如何由十二缘起思惟，目的也是为了发起希求解脱之心。

中士道·发起求解脱心的方便

◎十二缘起

寅二、由十二缘起思惟分四：一、支分差别　二、支分略摄　三、几世圆满　四、此等摄义

【第二由十二缘起门中思惟分四：一、支分差别；二、支分略摄；三、几世圆满；四、此等摄义。】

缘起是佛法最重要的课题之一，其涵义是“此有则彼有”，即一切内外诸法都是依仗因缘而起，由于有此因，则必定有彼果。此处以无明等十二支开示内有情流转的缘起。

认识了十二缘起，就明了生死既不是无因生，也不是从自在天等邪因生，而是由十二有支从前前引生后后，环环相扣地不断流转。

有人问：为什么要思惟十二缘起？答：不认识生死流转的缘起律，就始终执著轮回中有我、有乐、有实义等，由此便障碍了趣入解脱正道；而经由思惟十二缘起，观察到轮回纯一是苦、是无我后，便能引发求解脱心。

外道教法中也有苦苦、坏苦、粗无常等教义，而十二缘起则是佛教独有的法门。在《般若经》、《稻秆经》、《缘起经》、《缘起心要颂》、《瑜伽师地论》、《缘起经释》（世亲菩萨所造）、《俱舍论》、《缘起经广释》（功德慧所造）、及《稻秆经释》（莲花戒所造）等教典中，都有阐述十二缘起的教义。

为什么佛陀在初转法轮时首先宣说四谛十二缘起呢？《陀罗尼自在王经》中有一喻，有位摩尼宝师欲开发宝性山中的摩尼宝，他首先以方便除去摩尼宝的外层粗垢。比喻佛察见众生乐著生死，

便首先开示四谛十二缘起，使其认识轮回的真相而发起厌离心，趣入解脱道。凡夫难以破除耽著生死的心，是由于不了知生死真相。如果由观察十二缘起而明见生死体相，便能引发希求解脱的意乐。

总之，思惟十二缘起旨在引发求解脱心。重点应放在观察十二支中从前前支引生后后支的流转规律及方式上。

卯一、支分差别分三：一、总说　二、分说　三、摄义

辰一、总说

【十二缘起支中。】

由于凡夫心中本来就具足十二支及其缘起规律，因此在学习十二支时应当结合自心来思惟，而不能脱离自心单纯地学一种知识。比如，学习“由受缘生爱”这一条时，就要观察在自己心上是否存在这一规律。就像物质世界的规律，并不是物理学家发现了才有，没发现就没有，而是本来就存在的。但是不作具体的观察，也无从了解。同样，生死流转的规律本来就存在于凡夫心中，而且一直在起作用。但是如果不在自心上如理观察，也不能清楚地观见。佛已经揭示了十二缘起这个流转公式，关键是学人能不能通过思惟去认识它。

辰二、分说分十二：一、无明　二、行　三、识　四、名色　五、六处　六、触　七、受　八、爱　九、取　十、有　十一、生　十二、老死

巳一、无明分二：一、无明体性　二、无明差别

午一、无明体性分三：一、大小乘共许的无明体性　二、持萨迦耶见为无明之宗所许无明之体性　三、许无明与萨迦耶见并非一体之宗所许无明之体性

第一支，如大黑暗般的无明，分为体性与差别两部分。对体性有三种不同承许，首先按照大小乘共许的观点，阐述无明的比喻及意义。

未一、大小乘共许的无明体性

【初无明者，如《俱舍》云："无明如非亲实等。"】

"无明"者，如《俱舍论》所说：无明如同非亲或非实等。"非亲"指怨敌；"非实"指虚诳。

【此亦如说怨敌、虚诳，非惟遮无亲友、谛实，及异亲、实，是说亲友、实语相违所对治品。】

这就像说"怨敌"、"虚诳"，不是只遮除"亲友"、"谛实"，或者与"亲友"、"谛实"不同，而是说与"亲友"、"谛实"相违的所对治品。

"怨敌"是指亲友的正对治品，而不是只排除亲友的法，比如，陌生人就是亲友之外的法，但不是怨敌。"虚诳语"也是指真实语的正对治品，而不是只排除真实语的法，比如绮语、粗恶语就是真实语之外的法，但并非虚诳语。

【如是无明，亦非仅遮能对之明及明所余，是明相违所对治品。】

如是无明也不是只遮除能对治的明，或者排除明之后所剩余的法，而是与明相违的所对治品。因此，应定义无明是明的违品。

“明”是指了达无我的涵义。在明之外，还有布施、持戒、了达暇满的智慧等等，既不是无明，也不是明。因此，“明”唯一是指了达无我义的智慧，而“无明”是指不了达或倒执无我义，二者如同光明与黑暗，是相克不能并存的关系。

此外应知，“无”不是指无分别心，而是指无对治；“明”不是指明分，而是指智慧之明。换言之，无明不是指无有分别心的明分，而是指无有能对治品——智慧之明。

未二、持萨迦耶见为无明之宗所许无明之体性

【此中能治明者，谓正明了补特伽罗无我之义。此相违者，谓补特伽罗我执萨迦耶见。】

此中，能对治的明，唯一是指真实明了人无我的涵义。与之相违的法，是补特伽罗我执萨迦耶见，也就是缘着多体无常的五蕴计为常、一、自在我的恶见。

【此乃法称论师所许。】

这是法称论师所承许的。

法称、法护、清辨、月称等论师依据《十地经》与《月灯经》，承许无明有见与非见二种，其中萨迦耶见属于见。

未三、许无明与萨迦耶见并非一体之宗所许无明之体性

【无著论师兄弟则许倒执实义、蒙昧实义二中后者，总谓邪解、未解二心之中，为未解心。】

无著、世亲兄弟及多数小乘有部论师，则依据《稻秆经》、《辨别经》等教典，承许无明是倒执实义与蒙昧实义二者中的蒙昧实义。总之，是指邪解与未解二心中的未解心。

【然此相违能治上首，则同许为觉无我慧。】

然而，上述二派都承许，与无明相违的首要对治是了达无我的智慧。

在诸中观论典及《释量论》等中，都承许能破无明的对治唯是了达无我的智慧。此外慈悲、布施等都仅仅是对治无明的助缘，换言之，仅仅依靠慈悲等并不能破除无明。比如，按照承许萨迦耶见与无明一体的宗义而言，当以智慧现见唯有多体、刹那的蕴，全无常、一的体相时，则必定破除倒执五蕴为我的无明，如同日光出现必能破除黑暗。此外再没有其他能破无明的对治。

总之，法称论师等承许无明是与证无我慧相违的颠倒邪解，无著兄弟等则承许无明是愚蒙不解无我义的未解之心。虽然二派认定的无明体性不同，但都承许无明的对治是证无我慧。

午二、无明差别

【又此愚蒙，《集论》[99]中说略分二种，谓业果愚及真实义愚。】

而且，此无明愚蒙在《集论》中略分为二种，即业果愚与真实义愚，也就是不解业果的愚蒙和不解无我的愚蒙。由这二者为根源，造成了三有一切衰损。

问：有什么必要认识无明的二种差别？

答：认识了无明的二种差别，才能辨明善恶趣在根源上的差别。

首先应当观察以何根源造成了轮回的上下诸趣。如果不了解它的根源唯一是业果愚和真实义愚，就不会励力寻求对业果和无我的认识。即使修行，也不能切中关要，在根源处狠下功夫。反之，能清楚地认识到造成轮回上下趣的根源，就会一心致力于对治这一根源。

比如，经观察认识到造成恶趣的根源是业果愚时，就会断定下士修心的重点就在思惟业果上。经由数数思惟业果，引发对业果的深忍信，是成办善趣增上生最重要的基础，以此将成为一切白法的根本。相反，不能破除业果愚，就必定受它牵制而堕入恶趣。进一步，经观察认识到造成生死的根源是无我义愚蒙时，就能断定，解脱道修心的重点是修习人无我。围绕这一要点精勤修习，就是从根本起修。

以下宣说二种无明的作用。

---

[99]《集论》无著菩萨所著。

【初能招集堕恶趣行，后能招集往乐趣行。】

由业果愚能招集堕恶趣行（业），由真实义愚能招集往善趣行（业）。

缘起图中画了一个盲人走在危险的山道上，表示无明的体相。三界众生如同盲人，恒时处在不见业果及无我的愚蒙中造作不已。

所谓业果愚，就是对“此是何业，将感何果”的因果律愚蒙不知。被业果愚所蔽就不能观察自身有哪些行为能感善趣乐，又有哪些行为能感恶趣苦，由此必然在盲目中造作种种堕恶趣业。因此，业果愚是造集堕恶趣行的根源。比如时值末法的今天，人们都不相信善恶因果，被业果愚蒙蔽，肆意造作杀盗淫妄等种种堕恶趣业。

问：已破除业果愚而尚未脱离真实义愚的期间，会造作何种业呢？

答：破除了业果愚，就遮止了非福业的造作。但在随真实义愚而转的期间，必定会造作往趣善趣的福业或不动业。比如外道行者随我执而转，造作布施、禅定等，只是造集感善趣的生死业，并不能趣向解脱。

总之，只有认识轮回是苦的自性，才会坚定地发心出离世间；只有了达原本无我，才能截断轮回之根的我执。只有以出离心和无我正见摄持，才能遮除后有爱及不随我执而转，从而遮止造集有漏福业与不动业。

巳二、行分三：一、行之体性　二、行之差别　三、无明缘行之理

“行”，是指能造作自果五取蕴或后有的业。换言之，能感召后世五取蕴的因，即是行。

午一、行之体性

【行即是业。】

行就是业，以造作为义。

午二、行之差别

【此有非福业能引恶趣，及能引善趣业。后复有二，谓能引欲界善趣之福业，及能引上界善趣之不动业。】

“行”分为能引恶趣非福业及能引善趣业二种。后者又有两类，即能引欲界善趣（人天）的福业及能引上界善趣（色无色界）的不动业。

在名言中辨明差别极其重要。具有如理的辨别，才会有正确的取舍。学习这一段时，要归在自心上认识三种业的体相，检查自身以造作何业为多。经仔细检查，就能清楚自己未来的去处。

如果希求来世生善趣，就衡量自己目前造业的状况，如果善业多于恶业，就有希望生善趣，否则就必堕恶趣；进一步如果希求解脱生死，就应当衡量自己造了多少趣向解脱的业，由此可以判定是否有希望解脱。能将自心引向解脱的业，是由出离心和无我正见摄持的业。没有这样的业，就不可能趣向解脱。可以说，

乃至未生起出离心及无我正见之间,内心恒时造集的是引生死业。

缘起图中画了一名陶工，表示“行”。勤劳的陶工每天一早起来投入工作，用作坊中的泥、水、绳、火等，不停地制作种种陶器。三界众生都是轮回工厂中的“陶工”，其身口意是造作种种业的工具，而工作就是不断地随种种因缘，造集种种业。

午三、无明缘行之理

这里要观察无明与行的关系。像我们每天无数的起心动念、言语、行为，都是以无明为缘而发起造作的。比如，以不了知业果的无明为缘，就会肆意地造作种种恶业；以不了知无我的无明为缘，就会造成在行布施等时，念念执著有我，认为我做得如何如何，由此就集起能引欲界人天的福业。

当今世间，人类的行为多是随业果愚而转。地球上数十亿人，每天工作的内涵,就是用自己的身口意去造作千差万别的非福业。出现这样大量、猛利、快速造作非福业的根源就是业果愚。

反面观察也成立，如果对业果生起了胜解信，就能遮住这一切非福业的造作。例如，认识到为贪求名利而造业，只有堕恶趣一途时，心中就自然生起恐惧，而能遮止这种自毁的行为。因此，经由破除业果愚，就能遮住非福业的造作。

进一步由观察原本无我，就醒悟所谓分判自他、缘自党起贪、缘他党起嗔等等的心行毫无意义，修善法时念念执我完全是愚昧

之举，就像完全没必要一直把花绳执为蛇一样。由生起这一认识，就会放下执我的心。因此，破除了真实义愚，就能止息一切随我执而转的造作，也就彻底停下了福业和不动业的造作。从此，日夜勤作生死业的陶工也就歇工休息了。

总之，此处要认识流转方面的“以无明为缘生行”及还灭方面的“无明灭则行灭”这两条规律。

巳三、识分二：一、识之体性　二、识之差别

午一、识之体性

【识者，经说六识身，然此中主要，如许阿赖耶者，则为阿赖耶，如不许者，则为意识。】

“识”是了知别别境的心。虽然经中说到六识身（眼、耳、鼻、舌、身、意六识），而此处的识，按照承许阿赖耶识的唯识宗而言，主要指阿赖耶识；按照不承许阿赖耶识的有部、经部或某些中观师而言，主要指第六意识。

午二、识之差别分二：一、受生恶趣的因位识与果位识　二、受生善趣的因位识与果位识

“识”分为因位识和果位识：造业之后第二刹那业习气所熏的识，是因位识；由习气成熟而受生时的识，是果位识。前者在种子位，后者在异熟位。

未一、受生恶趣的因位识与果位识

【此复若愚从不善业起苦苦果，造作增长诸不善业，此业习气所熏现法之识者，是因位识。】

而且，如果愚蒙不知从不善业起苦苦果（业果愚无明），由此造作增长诸不善业（堕恶趣行），此业习气所熏的现法之识，即是因位识。

这是按照从无明起行、又由行生识的生起次第而作解释的。其中，“无明”是指对“从不善业起苦苦果”这一法则愚蒙不知，以此愚蒙为因，造作增长诸不善业，在造业的第二刹那，由业习气所熏的现法之识，即是因位识。

【由依此识，未来世中于恶趣处结生之识者，是果位识。】

依于此因位识中习气成熟的势力，而于来世在恶趣处结生的识，是果位识。

举例说，某人在贪污受贿时，蒙昧不知“此是不善业，必感恶趣苦”，是业果愚。虽然在造作贪污受贿的第二刹那，业已息灭，但此业习气熏在现前的识中，此时的识，即是因位识。临终时此业习气成熟，妄见有人送礼而收取，神识受拘碍生嗔，当即堕入饿鬼胎中，此时生起的识，是在饿鬼趣结生的果位识。

实际上，造作这一黑业的第二刹那，业习气熏在因位识上，已经具有变现饿鬼根身器界的功能，次由识中业习气成熟，便在果位转成饿鬼的根身、器界。

以上讲述了受生恶趣的因位识及果位识。下面认定受生善趣这二种识的相状。重点应当观察如何从无明起行，又如何由行在识中熏业习气，及由识中习气成熟而出现果位识的规律。

末二、受生善趣的因位识与果位识

【如是由于无我真实义愚增上力故，未如实知善趣真苦，妄执为乐，即便造集福、不动业，尔时之识，是因位识。】

受生善趣的根源是真实义愚。也就是，由不解无我义这一无明障蔽的力量，不能如实了知善趣实为苦性，而妄执为乐，随着便造集福业或不动业。在造业的第二刹那，业习气所熏的现法识，即是因位识。

可见，如果不认识欲界的欲乐和上界的乐受、舍受都是苦的自性，则无法遮除内心执取此受。由此造业会落在以下三种情况中：一、希求后世欲界外五欲所生乐受，由此行善，造集福业；二、经由观察五欲所生乐受短暂而无大义，便舍弃下界欲乐，寻求上界定生乐受，由此修习禅定，造集能感色界一至三禅的不动业；三、经由观察定生乐受也只是坏苦自性而生起厌离，只寻求上界定生舍受，由此修习禅定，造集能感色界四禅及无色界的不动业。总之，受真实义愚蒙蔽而造集有漏业，在造作的第二刹那，便在识中熏下业习气，能引将来善趣受生。

【由依于此，遂于欲界上界善趣结生之识，是果位识。】

依于因位识中习气成熟的势力，而在欲界及上界善趣中结生的识，是果位识。

缘起图中以猿猴表示识。如同猿猴不停地上下跳跃，识不断地随种种业习而在上下诸趣中轮转。

巳四、名色

【名色中名者，谓受、想、行、识非色四蕴。色者，若生无色，惟有色种而无实色，除此余位羯罗蓝等色，如应当知。】

名色当中，名是指受、想、行、识四种非色法的蕴，色是指色蕴，名色是指五蕴。色的方面，如果受生无色界，就只有色种子而没有实际的色，此外在其它生处出现的羯罗蓝、安部陀等色，应当按相应阶段的体相而了知。

为了表示名色，缘起图中画了一条船，上面载有许多乘客。船表示色蕴，众乘客表示受、想、行、识四蕴。此图还表示名与色的关系：船无人推动不能行，人不坐在船上也不能前进，二者互相起作用，缺一不可。比喻单有业识不依靠精血，并不能形成身体；而神识不加入，精血也不会形成具有眼等六根的身体。只有识与精血结合成名色时，才开始名、色互为助缘，一方面由识的功能力，使精血逐步孕育成胎中五位，另一方面随着色蕴演变，名也相继出现受、想、行三者。

巳五、六处分二：一、正义　二、断疑

午一、正义

【六处者，若是胎生，由其最初识入精血，为羯罗蓝，与名俱增，成眼等四处，身与意处，于羯罗蓝位而有。】

六处，即是眼耳鼻舌身意六根。如果是胎生，在识进入精血而成为羯罗蓝之后，诸根将随着名——受想行识而与日俱增，逐渐转为眼耳鼻舌四处，身、意二处早在羯罗蓝位就已形成。

一粒种子看似微小，然而配上水、土、阳光等助缘，则会逐渐长出根、茎、枝、叶、花、果。内缘起也是如此，识与精血和合，成为新生命的最初位。随着时间及诸种因缘的变化，渐次长成六根圆满的身体。在最初结生的第二刹那，已经具有身根与意根，但此时只是名色，只有经过胎藏五位，至眼、耳、鼻、舌四根成形之时，才称为六处。

【若是化生，结生之时，诸根顿起，无此渐次。】

若是不经母胎、又非卵生、湿生的化生，则在结生之时，就有诸根顿时生起，而不会有渐次长成的过程。比如，天人就是化生，这边从人间死殁，那边天人的六根就一时顿现。

【卵生湿生，惟除住胎，余者悉同。是《本地分》所说。】

湿生是借助暖气与湿的因缘受生，卵生则是蛋生，这二种生除了住胎之外，其余都与胎生相同。以上是《瑜伽师地论·本地分》所说。

午二、断疑分二：一、断除体性之疑　二、断除界之疑

未一、断除体性之疑

【由是因缘，成就名色得身自体，成就六处成身差别，是为成就能受用者。】

若疑：名色是五蕴，六处也摄于五蕴中，二者有何差异？

答：有“得身自体”与“成身差别”的差异。比如，一粒花种在播入土地时，就获得了花的自体，但并未形成花的差别。随着时间推移，逐渐显现花蕊、花瓣、花枝等支分，这时才成就了花的差别。同理，成就名色只是最初获得新蕴身的自体，而成就六处则是形成了身的差别，也就是成就了色等六尘的能受用者（眼、耳、鼻、舌、身、意）。

未二、断除界之疑

【五有色处者，于无色中无。】

五有色处，是指眼根乃至身根的五有色根。

问：无色界是否有六处呢？

答：无色界并没有色蕴的实体，因此不显现五有色处。此处，十二支中的六处支，主要是针对人道安立的，其它生命形态会有所差别。

缘起图中以空屋表示“六处”。图中画了一间有六扇窗户的屋子，空荡荡地没有人，表示最初形成六处时，尚未生起六识，就像屋中没有主人；而后一刹那，六识顿时生起，开始能了别外境，就像屋中住有主人了。

巳六、触

【触者，谓由根境识三种和合，取[100]诸可意、非可意、中庸三境。】

所谓触，就是由根境识三者和合而分判可意境、非可意境、中庸境。

《本地分》云："眼触云何，谓三和所生，能取境界净妙等义。"（眼触如何呢？就是由根境识三者和合所生，能取净妙等的境界之义。）比如，出现一朵花，有好的眼根，又有眼识，三者和合当即判别花的颜色、形状，称为眼触。其他耳触乃至意触，应随各自的境界而了知。

缘起图中，以男女交合表示"触"。

【说六处缘者，亦表境识。】

所谓"由六处为缘生触"，只是一种省略的说法（因为六处只是生触因缘之一），完整的表达是：以根境识三者和合为缘而生起触。

可以观察三方面：一、境不现前则不生触，比如，不饮茶，则不会产生缘茶味尘所生的舌触；二、根有损坏也不生触，比如，盲人眼根已坏，虽然现前色境，也不产生缘此色尘的眼触；三、识不现行也不生触，比如进入梦乡之后，五根识暂不现行，即使在睡者耳边响起音声，也不生起缘此音声的耳触。可见，只有根境识三者和合才生起触。

---

[100] 取：藏文中有分判的意思。

巳七、受

【受者，谓触取三境[101]，顺生三受，谓苦乐舍[102]。】

所谓受，是指以“根境识和合分别三种境”为因缘而生起的苦乐舍三受。

缘起的涵义是“此有则彼有”，以取境为因缘，受便随即产生，而且取可意境则生乐受，取非可意境便生苦受，取中庸境现前舍受，毫不紊乱。

比如，近视眼看电影，在不戴眼镜看不清银幕光影时，由触便产生苦受；戴上了眼镜，能分别银幕上精彩的表演情景时，乐受就随之而生。又，藏人听汉人说话，根境识和合时，不知语义，由此就生起不苦不乐的舍受，如果能判别是毁骂他的语言，当即生起苦受。又比如品尝一道美食，舌根、舌识与味尘和合而分别味，则生起乐受；患重感冒，对味尘不敏感，乐受则不强。

总之，在现前境界的时候，由心分判了别，随着就引生了受，而且随着分判何种境，分判得是否清楚等，直接影响到受生起的状况。以上讲述了“以触缘生受”的规律。

由前世种种惑业力，在凡夫身上不断有受发生，触可意境便生乐受，触不可意境就生苦受，触中庸境则生舍受。比如，有人白天流浪街头，夜晚睡在漏风的房子里，这是由他自己的业力显现了这种不悦意境界，对此境界以心分别，随即生起苦受。观察

---

101 三境：可意境、不可意境和中庸境。

102 苦乐舍：苦受指非适悦受，乐受指适悦受，舍受指非适悦非不适悦受。

这一现象的前后因果，可以看到，这是由往昔无明起行在识中熏业习气，至业习气成熟时，就变现出这样的触和受。没有宿世积下的无明、行及因位识为因缘，则无从显现这样的受用。

又如某人胃病发作时，他的身根、身识与体内境界和合而取境，当即生起疼痛。这份苦受唯一是先前自造业而自现境界、又缘境界自生分别而产生的，别人丝毫感受不到，纯粹是由自身的因缘而生起受。

缘起图中，以箭刺入眼球表示受。箭刺入眼球的苦受特别强烈，由此表示受的行相。

小结从果位识至受之间的缘起：

按因果律衡量，果位识、名色、六处、触、受这四支半是由前世业习气所熏的识作为因而感召的果报。投胎时，果位识携带了前世造业所播的种子，再由种子力量推动，在今生辗转现前根身、受用等。其中，名色是身的自体，六处是身的差别，触是境界受用，苦乐舍三受是异熟受用，因此以身和受用二者代表一切果报内容。比如，身有高矮、美丑等差别，根有利钝、具缺等差别；受用方面，前世造善业多，受用就如意，多有乐受；前世造恶业多，受用就不如意，多有苦受。凡此种种，都是由前世积下的无明、行、因位识为因所变现的现世果报差别。总之，由观察十二缘起，就能认识前世因缘和今世果报的关系。

巳八、爱分三：一、爱之体性　二、遣除爱因缘的疑惑　三、爱之类别

午一、爱之体性

【爱者，谓于乐受起不离爱，于诸苦恼起乖离爱。】

所谓爱，就是心缘于乐受发起不离爱，缘于苦恼发起乖离爱。

《本地分》云:“以受力故，于相似境，或求和合，或求乖离。”意即，在接触境界而生起乐受时，就由受的力量对同类的境界欲求和合，想接触它，享受到乐受（不离爱）；而生起苦受时，就不愿接触同类境界，欲求脱离，避免苦受（乖离爱）。由此成立“以受为缘生爱”这条规律。

这里要观察，每当内心生起苦受和乐受时，是否随即就生起乖离爱与不离爱？比如寒冬有两间房供人使用，一间暖和，另一间冰冷。呆在温暖的房中就不愿离开，呆在冰冷的房中就想赶紧脱离。可见以受为缘，立即就产生了爱。又比如与人接触，能带给你快乐的，就乐意接触，而使你难受的，就一刻也不想接触。

生活中还有经验，在观赏了一部精彩的电视剧后，内心不断回味。为什么会产生这种心理呢？就是因为此前有过乐受的经验，心就还想与此境和合不离。如果看到的是枯燥乏味的节目，就会立即转频道。像这类心理，都不是无故产生的，而是内心在按缘起律精确地运转。总之，何处有乐受，心就不愿舍离；何处有苦受，心就想尽快脱离。这是以受为缘生爱的规律。

只要仔细地去观察由触生受、由受生爱的过程，就能发现爱其实只是从因缘生的虚妄之法，并不真实。众生由无明力妄执外

境实有，随着就对此产生感受，又由不同感受生起不同的爱。一般人的逻辑是：能带给我乐受的，就是好的，我就喜欢；会带给我苦受的，就是不好的，我就排斥。众生的颠倒就在此处，完全是以主观来评判好坏而引起贪嗔，始终不觉悟这只是由自心虚妄执著而起的烦恼。事实上，爱是迷乱的法，当爱生起时，要认清它是随迷乱因缘而生起的，虚妄不实。切不可认以为真，如果跟着它转，就免不了有“取”和“有”随之而来。

午二、遣除爱因缘的疑惑

【说“由受缘生爱”者，是从无明和合触缘所生之受而能生爱，若无无明，虽有诸受，爱终不生。】

疑：是否以受为缘都生起爱呢？

答：不一定。“由受缘生爱”是说，只有在与无明和合时，由触缘所生的受才产生爱，没有无明和合进来，即使有种种受，也终究不生起爱。

从爱这一支就开始有修行的主动权。由受是否生爱，生爱是强还是弱，都观待于无明。在领受时生起非理作意，随着就会生起爱；而生起如理作意，就能遮止爱的产生与增长。进一步，在领受苦乐时具有了达无我的智慧，即使由习气力现行了爱，也能像强力制服弱小一样速疾遮止。《入行论》云：“若见无受者，亦无实领受，见此实性已，云何爱不灭？”可见，现见受者空或受空而不与无明和合时，即使有受，也不生爱。

【由是因缘，触是境界受用，受是生受用，或异熟受用，若此二圆满，即为受用圆满。】

因此，触是境界受用，受是生受用或异熟受用，如果圆满了触与受这二支，就是所谓的受用圆满。

“触”是根境识和合分别诸境，因此是境界受用；“受”是由触引生的苦乐舍三种受，因此是异熟受用。二者中，只有异熟受用是真正的受用。比如，单单接触美妙五欲，不决定有乐受。真正的乐受要观待自心的感受，内心忧苦，即使住在舒适的天宫中，也为苦所恼；而内心安乐，即使布衣蔬食，也是安乐感受。因此，应当寻求内心的安乐。

午三、爱之类别

【其中三界有三种爱。】

按照三界来划分，爱有欲爱、色爱、无色爱三种。

《本地分》云：“欲爱云何？谓欲界诸行（诸有为法）为缘所生，于欲界行染污希求，由此能生欲界苦果。色爱云何？谓色界诸行为缘所生，于色界行染污希求，由此能生色界苦果。无色爱云何？谓无色界诸行为缘所生，于无色界行染污希求，由此能生无色界苦果。”（以欲爱为例，从因相上说，是以欲界五欲为缘所生；从自相上说，是对欲界五欲染污希求；从果相上说，由此欲爱能生起欲界苦果。因此，欲爱的作用是能生欲界后有。色爱与无色爱依此类推。）

缘起图中，以酒鬼表示爱。当饮酒到一定量而生起乐受时，

就会对酒耽著希求。凡夫如同酒鬼，触到可意境生起乐受时，心就耽著其上，此即爱的相状。

巳九、取分二：一、取之体性　二、取之差别

午一、取之体性

【取者，于四种境起四欲贪。】

取，是取后有的意思。体性是对四种境起四种欲求贪著。

午二、取之差别

【谓欲著于色声等欲尘,及除萨迦耶见余诸恶见,恶见系属恶戒恶禁,及萨迦耶见，是为欲取、见取、戒禁取、我语取。】

取的四种差别：一、欲著在色声等欲尘上，是欲取；二、欲著在除萨迦耶见之外的其余恶见上，是见取；三、欲著在与恶见相连的恶戒恶禁上，是戒禁取；四、欲著在萨迦耶见上，是我语取。其中，所取是欲、见、戒禁、我语，能取是四种欲贪。

缘起图中画了一只猴子企图摘取树上的美果，表示由贪爱引生的求取之心。

比如，小孩每次和母亲逛超市时，见到某悦意玩具，都爱不释手。当爱加强到一定量时，就要求母亲购买，母亲不答应，就撒娇哭闹，不肯离开。这种想求取、占有的心，就是“取”。又比如，在吸毒生起乐受时，便引生爱；爱一再加强，就生起了取。在毒瘾强烈发作时，不惜倾家荡产也要求取到毒品，就是取的状态。

以爱耽著某种思想或邪见，在串习加重时，也成为取。比如进入邪教者，受到邪师、邪教熏染，在领受时生起了爱；爱进一步发展，就出现执著此邪见为殊胜的见取。又，如果行为上爱著种种非解脱因的邪行，执著是殊胜修行，则成为戒禁取。

又，凡夫都有执取萨迦耶见的我语取，开口便道“我如何如何”、“他对我如何如何”。时 时将“我”记在心中、挂在口边，就是我语取的表现。

巳十、有分二：一、有之体性　二、有之释词

午一、有之体性

【有者，谓昔行于识，熏业习气，次由爱取之所润发，引生后有有大势力。】

“有”，是说往昔造业于识中熏业习气，此后经爱、取数数润发，而对引生后有具有大势力。

《瑜伽师地论》云：“由此爱取和合滋润，令前引因转名为有，即是后有生因所摄。”意即，由先前造业时所熏的业习气与爱取和合，受其滋润，使先前这一引因转而称名为“有”，也就是已经成为“后有生因”。此中，“引因”是指行在识中所熏的业习气，“后有生因”是指这一引因渐增势力而转成能生后有之因。

用比喻说明，以行在识中熏习气，就像稻种植于地中；业习气经爱、取滋润，而具有能生后有的势力，就像稻种经水、土润发，已发展到非生不可的阶段。比如，造地狱业在识中熏业习气，

再经爱、取数数润发，使此业习气的势力强大到无可遮止的阶段，则必堕地狱无疑。如果造恶之后，不知及时忏悔对治恶业，等业习气的势力增强到“有”支时，就难逃后有了。这就像癌细胞在初期还有办法遮止，一旦发展到晚期，就无药可救，必死无疑。

午二、有之释词

【是于因上，假立果名。】

当因的势力已增强到必定感生后有的阶段时，就在这样的因上假立果的名称，称为“有”。

缘起图中，以孕妇表示有。虽然孕妇尚未生产，但已具有了生子的势力。

缘起链中，“由取为缘生有”这一环，就像种子经过水、土数数润发，就必定进展到“非生果不可”的阶段。《本地分》云：“由取力故，即令彼业于彼彼生处能引识名色等果。（由取的势力，便使得彼业转成能在彼彼生处引生识、名色等果报的状况。）”

巳十一、生

【生者，谓识于四生最初结生。】

“生”，是指识在胎卵湿化四生中最初结生的刹那，也就是四有中的生有。

以胎生为例，中阴身见到父母行房而生起爱、取之后，随着“有”的势力趣入精血结生的刹那，叫做生。菩萨以愿力或三摩

地力受生，不属于此处的“生”。

缘起图中，以妇女分娩表示生。由有的势力，致使时辰一到，便立即分娩，毫不延误。一切唯随缘起力而运转。

巳十二、老死

【老死中老者，谓诸蕴成熟转变余相。】

老死中的老，广义是指从受生第二刹那至死亡之前的本有。受生之后，由业力驱使，五取蕴刹那刹那地成熟，转变为其他相，此即“老”的涵义。狭义是指身心衰变，如《本地分》所说：“依止变坏、须发变坏、充悦变坏、火力变坏、无病变坏、色相变坏、威仪变坏、无色诸根变坏、有色诸根变坏，时分已过，寿量将尽。”

【死谓弃舍同分诸蕴。】

“死”，是指一期生命走到尽头，再也无法住持，而弃舍同分诸蕴。因此，死是老的终点。

“同分诸蕴”，就是同属于一期生命的五蕴。身与心都是刹那刹那地相续，因此叫做身相续与心相续。人到临终，心仍然往后结续，身却弃舍在此世，这就是死亡。

缘起图中，以背尸体的老人表达老死的涵义。

在缘起链中，“由生为缘生老死”这一环是说，以受生为因缘，就一定有五蕴成熟的衰老及最终弃舍同分诸蕴的死亡。这是有为法法性的规律。

辰三、摄义

《瑜伽师地论》中如此开示十二支辗转生起的过程："诸愚痴者要先愚于所应知事，次即于彼发起邪行；由邪行故，令心颠倒；心颠倒故，结生相续。生相续故，诸根圆满。根圆满故，二受用境。受用境故，若耽著，若希求。由希求故，于方觅时烦恼滋长。烦恼滋长故，发起后有爱非爱业。由所起业滋长力故，于五趣生死中苦果生。若果生已，有老死等苦。谓内身变异所引老死苦，及境界变异所引忧叹苦、热恼之苦。"

意即，诸愚者要首先对所应认知的事理愚蒙不解（无明），其后就对此发起不相应真理的邪行（行）；由邪行的缘故，令心识颠倒（识）；由心识颠倒的缘故，结生相续（名色）；由结生相续的缘故，诸根得以圆满（六处）；由诸根圆满的缘故，现前触与受二种受用境界（触、受）；由受用境界的缘故，引起耽著、希求（爱）；由希求的缘故，于正寻求时，就使烦恼滋长（取）；由烦恼滋长的缘故，发起能生后有可爱果或非爱果的业（有）；由所起业滋长的力量，在五趣生死中出生苦果（生）；出生苦果之后，就必有老、死等苦降临（老、死）。

在如此的一轮十二缘起结束之后，又现起新的一轮，仍是从无明辗转发展到老死，如此轮转不已，就是"轮回"。无始劫来刹那刹那都在十二支中轮转，是具缚有情生命的状况。

卯二、支分略摄分三：一、按《集论》摄为四支　二、按《缘起心要》摄为三道　三、按《稻秆经》摄于四因

【第二支分略摄者。】

十二缘起可从多种角度解释，遇到解释有不同之处时，不能认为彼此相违。以下是将十二支略摄为四支而解释。

辰一、按《集论》摄为四支分六：一、摄为四支　二、别别宣说　三、断除疑惑　四、引之道理　五、生之道理　六、成办之义

巳一、摄为四支

【如《集论》云："云何支分略摄？谓能引支、所引支、能生支、所生支。"】

依据《集论》所说，十二支可略摄为四支，即能引支、所引支、能生支、所生支。

巳二、别别宣说

【"能引支者，谓无明、行、识；所引支者，谓名色、六处、触、受；能生支者，谓爱、取、有；所生支者，谓生、老死。"】

"能引支"，指无明、行、识；"所引支"，指名色、六处、触、受；"能生支"，指爱、取、有；"所生支"，指生、老死。

巳三、断除疑惑分二：一、设疑　二、解答

午一、设疑

【若尔，引生两重因果，为显有情一重受生因果耶？抑显两重耶？】

问：那么，把十二支归摄在引、生两重因果中，是为了显示有情一重受生因果，抑或显示两重受生因果？

【若如初者，则已生起果位之识，乃至于受，后生爱等不应道理。】

如果是为了显示一重受生因果，那么已经说了由能引支生起果位识、名色、六处、触、受，后面又再一次说生起爱、取、有和生、老死，则犯重复之过。

【若如第二，则后重因果中缺无明、行及因位识，前因果中缺爱、取、有。】

如果是为了显示两重因果,那么在后一重的因果中缺少无明、行、因位识，在前一重的因果中又缺少爱、取、有。

换言之，后一重的因中，在缺少无明、行、因位识这三支的情况下，就直接出现了爱、取；而前一重的因中，虽然有因位识，但并没有说到它经过爱、取的润发而增长势力，因此也缺少现前名色等的中间环节。总之，次第都不完整。

午二、解答分二：一、答第一问　二、答第二问

未一、答第一问

【答：无过。谓能引因所引之法，即能生因之所生起。所引已生，即

于此立生、老死故。】

答：并没有犯重复之过。因为：以能引因——无明、行、因位识这二支半所引的法，实际就是由临终以前的能生因——爱、取、有三支圆满而生起的法；而且，当所引的种子性已生起果时，便对它安立生与老死。

【若尔，何为说两重因果耶？】

问：既然如此，就应当把无明、行、因位识和爱、取、有放在一起，又把名色、六处、触、受和生、老死放在一起，何必宣说两重因果？

未二、答第二问分三：一、为显示果之差别　二、为显示因之差别　三、以教证说明

宣说两重因果，有两个必要：一、为了认识引果苦谛与生果苦谛的差别；二、为了认识引生彼果之因——能引支与能生支作用上的差别。因此，施设两重因果是一种善巧，能使人领悟到生死流转的方式。

申一、为显示果之差别

【答：为显引果苦谛与生果苦谛相各异故。】

答：在果上安立所引与所生二支，是为了显示引果苦谛与生果苦谛体相上的差别。

【前者于所引位惟有种子，自体未成，是未来苦。后者已生苦位，现法即苦。】

二者的体相差别：前者引果苦谛在所引位只有种子，尚未成就自体，只是未来感受之苦。比如，花种子在现在位只有种子，尚未形成根、茎、枝、叶等自体。同样的道理，由无明起行，又由行在识中熏业习气，也只是现前了能引后有的功能。因此，从果位识到受这四支半只是引果苦谛。而后者生与老死二支则是已经生苦的分位，也就是已现前了果位的身体、受用及二者的差别，现在就是苦。

总之，以上两组，从苦谛的体相上说，有未来苦与现法苦的差别；从阶段上说，有种子位与成熟位的差别，因此有必要以所引和所生加以区分。

申二、为显示因之差别

【又为说明果之受生有二种因，谓能引因及此所引生起之因，故说二重因果。】

而且，在因上分为能引与能生二种，也是为了说明果的受生有两种因，即能引种子之因及能令种子所引果报生起之因。

如同花有两种因：一、能引花种之因；二、能令花种所引果报生起之因（即开花之因——水、土、阳光等）。如是，无明、行、因位识是能引种子之因，爱、取、有是能令种子所引果报生起之因。

总之，为了显示果与因的二种差别，有必要宣说引、生二重

因果。

申三、以教证说明

【如《本地分》云："问：识等至受及生、老死，若是杂相，何故说为二种相耶？"】

如同《本地分》所说：

问：如果果位识、名色、六处、触、受与生、老死这两组是此中含彼、彼中含此的混杂之相，为何要说为两种相呢？

【"答：为显苦相异故，及显引生二差别故。"】

答：一、从果上说，为了显示引果苦谛与生果苦谛行相有差别故；二、从因上说，为了显示引与生两种作用有差别故。（一者只有能引的作用，只是有可能产生；另一者有能生的作用，是必定产生。由于存在这一差别，因此需要区分安立，否则就不能清楚地显示。）

【又云："问：诸支中几苦谛摄，及现法为苦？答：二，谓生及老死。"】

问：十二支中有几支是属于苦谛，并且现法是苦？

答：生与老死二支，是现法为苦的苦谛。

【"问：几苦谛摄当来为苦？答：识乃至受诸种子性。"】

问：有几支是属于当来为苦的苦谛？

答：从识至受这五支的种子性，是当来为苦的苦谛。

以下断除有关爱与受的疑惑。

【是故，能生之爱与发爱之受二者非是一重缘起。发爱之受，乃是余重缘起果位。】

因此，能生后有之爱与发爱之受这二支并非一重缘起。由于爱是一重缘起的因位，发爱之受是另一重缘起的果位，因此不属于一重缘起。

巳四、引之道理

【四相当知能引所引。】

通过四相就能准确地认识能引与所引。

四相:“何为所引”、“以何而引”、“如何而引”、“所引之义”。也即是，有哪几支是属于所引？以何法能引？以能引如何引出所引？所引的意义如何？如此由因推果、由果寻因而衡量，就能建立起缘起的观念。

【一何为所引，谓果位识乃至其受，共四支半。】

有哪几支是所引？答：果位识半支，加上名色、六处、触、受四支，共四支半。

如上所述，这四支半在所引位只有种子，尚未成就自体。

【二以何而引，谓依无明之行。】

二，以何法能引出果位识等的种子？答：依于无明所生之行。

此是由果寻因。譬如：根身、器界等的种子，是否是无因而生呢？如果不是，又是由何法引生的呢？追溯其因，就是以无明为缘所生的行，因为：如果所造的业不是依于无明的业，则不会引出能生三有的种子；而单有无明没有造作，也同样不会引出种子。因此，能引种子的法是依于无明的行。

【三如何而引，谓于因位识中熏业习气之理。】

三，能引是以何种方式引出所引的呢？答：引种子的方式，是由行在因位识中熏业习气。

虽然在造作的第二刹那，业已息灭，但业习气熏在因位识中，因此就引出了所引。比如，在电视节目中间不断插播广告："脑白金，脑白金，送礼就送脑白金。"无意间，在受众心中熏下习气。等某一天到超市买礼物时，"应买脑白金"的念头就冒出来了，如果过去没有熏下这一习气，绝不会凭空生起此念。比如，从未听过"脑白金"的藏人，就不会冒出买脑白金的念头，而只会想到送一块好酥油。这表明造业之后就在识中熏下了业习气，由此而具有未来遇缘则现行的功能。所以，"熏业习气"是引出种子的方式。

【四所引之义，谓若遇爱等能生，堪能转成如是诸果。】

四，所引的意义如何呢？答：在识中所熏的业习气，具有感

果的功能，如果遇上爱、取、有这三个能生支，则堪能转成果位识、名色、六处、触、受诸果。就像种子遇上水、土等（能生支），很快就能转成果实。

比如见到乞丐前来乞求饮食，内心悭吝不舍，就由业果愚造下了悭贪业。造业的第二刹那，在识中熏业习气，便引出受生饿鬼的种子，具有变现饿鬼果位识、干枯等身相、饥渴等苦受及器世界种种颠倒境界的功能。如果此种子遇上爱等能生支，则真实转成饿鬼的根身器界。

在此例中，能引是悭贪业；所引是能变现饿鬼根身、器界的种子；引的方式是当时造悭吝业在识中熏业习气；所引的意义是这些种子如果遇上爱等能生支，就会真实转成饿鬼根身、器界。

一般人不知道在一粒种子中蕴含着一个世界的道理，往往忽视微小的业种，这是对缘起蒙昧所致。其实，在一粒种子中具有变现很多法的功能，一旦遇缘成熟，就会显现广大的世界。

《安士全书》中有一则事例：

古代冀州一个小孩，常常掏鸟蛋吃。有一天，有人对他说："某地有很多鸟蛋,你跟我去取。"于是就带他走到了一片桑田中。

小孩忽然见路的左边有一座城市，热闹非凡，就惊奇地问："何时出现了这座城市？"同行的人叫他不要出声，牵着他就走进了城门。

忽然城门关闭，只见全城到处充满热铁和火焰。小孩的双脚被剧烈灼烧，他惊叫着奔向城门。

当他跑到南门时，见到城门紧闭。又跑到北门，同样也紧闭着。东西二门也是如此，根本无处可逃。

这时有个采桑人看见小孩在田地里哭叫奔跑，以为他发疯了，就去喊他的父亲。

父亲赶到，呼叫他的名字，才应声倒地。城市与火的景象顿时消失。再看他的双脚，膝盖以下全被烧烂。他向父亲讲述了以上的经过。父亲抱着他回家，延医治疗，但膝盖以下的部位都成了焦枯骨头。

安士先生评论说："地狱之苦，俱是自心所造，亦从自心所现，……，是知此儿所闻有卵者，自心所现无明卵也。桑田有城者，自心所现冤业城也。满城皆火者，自心所现烦恼火也。闭于四门而不能出者，自心所现牢狱门也。故曰：地狱不远，即在目前。随人业报以现耳。"可见，一念嗔心起，就在识田中熏了习气，具有变现刀山、剑树、烈火、油锅等地狱苦报的功能（这是所引种子），一旦遇上爱等能生，就转成真实的地狱境界。

通常，一粒种子被播在地中，长成的果实要比种子大得多。而在我们心中不断播下的微小业种，将来遇缘转成的果报，也与种子不成比例。因此，切不可轻视种子的作用，时时处处都要谨护自心，切莫在心中播下恶种。

巳五、生之道理

【三相当知能生所生。】

应当由三种相状来认识能生与所生。

三种相状是“以何而生”、“何为所生”、“如何而生”，也就是能生的因素、所生的内容以及生的方式。

【一以何而生，谓以爱缘取。】

一，以何法能生后有呢？答：以爱为缘所生的取能生后有。此“取”是能生后有的关键。

比如战争中，一旦控制了咽喉重地，就能阻止敌军进入；而不能在关要处扼制敌军，就会陷入被动、为敌所败。同理，认识到“取”是成办后有的关键之后，就应当提前对治，不令爱发展。不然，由爱发展到了取，就难以收拾。凡夫习染深重，不免遇境生爱，在刚刚萌生爱时，就要立即对治。古德说：“不怕念起，唯恐觉迟”，念头初起时，能觉照不随，则不会被牵入生死。

【二何为所生，谓生老死。】

二，所生是何法呢？答：生与老死。

【三如何而生，谓由行于识所熏业习润此堪能，令有大力之理。】

三，是怎样由能生引生所生的呢？答：生的方式是由行在识中所熏的业习气受到爱、取数数滋润，在势力增长到堪能引发后有时，便引生后有。

比如，数数浇灌花种，使开花的势力积累到临界点时，就不得不开花。这是以因缘和合必定生果的缘起律所致。比如，屠夫造下的杀业在因位还能由忏悔等遮止果报的现行，但如果不痛改前非，仍然以爱取数数滋润杀业习气，在临终之前圆满了有支，则无力遮退。又比如，当年释迦族人惨遭琉璃王洗劫时，世尊坐于树下想拯救族人，目犍连也将释迦族人举到星宿之际，然而此时“有”支已成，无力遮除。这些例子都表明：当所引的种子经过爱、取润发，而具有引生后有的大势力时，则决定生起后有。

【《缘起经释》[103]中，以生一支为所生支，老死则为彼等过患。】

《缘起经释》中，把生这一支作为所生支，老死则安立为生的过患。

巳六、成办之义分二：一、如何以恶业引、生恶趣　二、如何以善业引、生善趣

懂得以上将十二有支归摄为四支的道理后，就可以运用四支搭配十二支，来观察善恶二趣引、生的机制。此处，“引”、“生”和业差别中所说的“引”、“满”意义不同。所谓引、满，“引”是指引出总的果报，“满”是指圆满差别果报。而这里的能引及能生则是指能引总别二报及能生总别二报。

---

[103] 《缘起经释》世亲菩萨所著。

午一、如何以恶业引、生恶趣

【由是由愚业果无明起不善行，于识熏建恶业习气，令其堪成[104]三恶趣中果时之识乃至于受。】

由愚蒙不知业果的无明发起身口意的不善行，当即在识中熏建恶业习气（能引），使得有功能可造成恶趣感果时的识、名色、六处、触、受，即已引出了能感恶趣诸果的种子（所引）。

【次以爱取数数润发，令彼业习渐有势力，于当来世恶趣之中感生老死。】

此后，以爱、取的水数数润发恶趣种子，使这一业习气渐渐具有势力（能生），则必定在来世的恶趣中感得生与老死（所生）。

要着重观察自己是否处在引、生恶趣的缘起链上。就像精通养生的人，觉察到自己正在制造病因时，会立即遮止、调整。我们也要在发现自己正引、生恶趣时，及时地对治切断。一般人愚蒙不识缘起，在造作恶趣因时，不但不能觉察、遮止，还不断地加强它。事实上，造下一种恶趣的能引支时，就已经种下了恶趣根身器界的种子，一旦具足能生支，就必定随业堕入恶趣。

午二、如何以善业引、生善趣

【又由愚无我真实义无明，起欲界摄戒等福行，及上界摄奢摩他等诸不动行，于识熏习妙业习气，令其堪成欲界善趣及上界天果位之识，乃至其受。次以爱取数数润发，令其业习渐有势力，于当来世诸善趣中生起生等。】

104　堪成：有可能成。

一、如何以善业引、生欲界善趣。

由愚蒙不解无我义的无明而发起欲界所摄的持戒、布施等福行，行善之后便在识中熏妙业习气（能引），此时已具有成就欲界善趣果位的功能，也就是具有变现欲界人天的果位识、名色、六处、触、受的种子（所引）。此后，以爱、取数数润发，使识中的妙业习气逐渐具有势力（能生），则必定在来世的欲界善趣中生起生与老死（所生）。

比如，一个人在布施时不知道本来无“我”，他随着我执而转，完成了布施行，当即在识中熏下妙业习气，此习气即是能感善趣种种福报的前因。此后，以爱、取之心数数润发，使布施的妙业习气增长到具有强大势力，在临终以前圆满了爱、取、有三支，由此就受生天界，现前天人的身相、神通、受用等，而且在这一福业的力量衰竭时，现前衰老与死亡。

因此，所谓的善趣，唯一是随上述因缘而引、生的，这不是无因无缘而生，也不是由某一主宰或神的力量创造的。因此，认识了“随因缘而流转”的真相后，就能破除无因生、邪因生的一切邪见。

二、如何以善业引、生上界善趣。

由愚蒙不解无我义的无明，发起上界所摄的奢摩他（寂止）等诸不动行，当即在识中熏下妙业习气（能引），有转成上界果位识乃至受的功能（所引）。其次，以爱、取数数润发，使识中的业习气逐渐具有势力（能生），以有支便在来世受生于色界或无色界中，而且，在此不动业的势力穷尽之时，归于死亡（所生）。

由以上分析可知，十二缘起是精确表达三界上下诸趣流转生死原理的公式，普遍适用于三有一切众生种类。

辰二、按《缘起心要》摄为三道

【如是十二有支，复于烦恼业苦三道，悉皆摄尽。如龙猛菩萨云："初八九烦恼，二及十为业，余七者是苦。"】

如是，十二有支又可在烦恼、业、苦三道中摄尽无余，如龙猛菩萨《缘起心要》所说：无明、爱、取三支是烦恼，行、有二支是业，识、名色、六处、触、受、生、老死七支是苦。

辰三、按《稻秆经》摄于四因

【《稻秆经》说："十二有支摄为四因，谓无明种者，于业田中下识种子，润以爱水，遂于母胎生名色芽。"】

《稻秆经》中将十二支归摄为感果四因，即种者、田地、种子和水，比喻无明、业、因位识及爱，又将母胎中生名色比喻为芽。合起来：种者无明在业田中播下因位识种子，之后以爱水润发，遂在母胎中出生名色之芽。

学习十二缘起，需要对上述流转生死的方式作审细的思惟：首先认清十二支中每一支的体相；之后，思惟相邻两支的关系；再摄为四支、三道及四因而观察。如此，从点到线，从线至面，清楚地观察到引、生三界的方式。十二缘起的教法极为珍贵，应当殷重修习。如果粗略地听听就放过去，那就非常可惜。

卯三、几世圆满分六：一、真实义　二、无有作者及受者之我　三、不知唯法诸支产生之理的过患　四、如是了知之必要　五、宣说业与烦恼二者，了知烦恼是主要怨敌　六、能作三士道之基

辰一、真实义

【第三几世圆满者。】

问：从无明到老死之间的十二支，或者能引、所引、能生、所生这四支，需要经历几生才能圆满？

答：快则二生圆满，慢则三生圆满。

【能引所引支之中间，容有无量劫所间隔，或于二世即能生起，无余世隔；其能生支与所生支二无间隔。速者二生即能圆满。】

能引支与所引支中间，长则间隔无量劫，短则不间隔其他世，只需要两世就能生起；能生支与所生支之间没有间隔，换言之，具足了能生——爱、取、有三支，就必定生起果报。因此，快则两生就能圆满一轮缘起。

快者：能引及能生（一生）＋ 所生含所引（一生）

【如于现法新造天中顺生受业，即于现法满二支半，谓无明行及因位识，临终以前圆满爱取及有三支，于当来世圆满所引四支及半，并圆所生二支分故。】

例如，现世中新造作在天中领受果报的业，也就是在现世圆满了无明、行、因位识这二支半，又在即生中，以爱、取数数滋

润，临终以前圆满了爱、取、有三支，则第二世必定生在天中，圆满所引四支半及所生二支。

总之，一轮缘起是由能引、所引、能生、所生四支组成。所引含在所生中，不另作计算，余下的能引、能生、所生这三支，如果在一生中完成了能引、能生这二支，那么第二生就必定生起所生。因此，快则两生就圆满一轮缘起。

【迟久亦定不过三生，谓其能生，及一所生，并三能引，各须一生，诸所引支于所生支摄故，能引能生中间，纵为多世间隔，然是其余缘起之世，非此缘起之世故。】

一轮缘起的完成最迟不超过三生，也就是能引、能生、所生各须一生来完成，所引支已含在所生支中，不另作计算。在能引和能生中间纵然间隔了许多世，也只是完成其它缘起链中引与生的时间，不属于这一轮缘起。因此一轮缘起最迟经历三生就能圆满。

慢者：能引（一生）＋ 能生（一生）＋ 所生（一生）

以比喻来说明，从种子到长成果实之间，可以划分为播种、滋润、结果三个阶段，无明、行、因位识相当于播下种子，具有能引名色等的功能；以爱、取滋润形成有支，相当于以水等润发而使种子成熟，表示具足助缘；因缘和合而生果，表示以能生之因的势力产生了所生。因此，最多以三世就能圆满一轮缘起。

【此未别算中有之寿。】

此处并没有特别计算中有的寿量。

辰二、无有作者及受者之我

【如是已生诸果支时，然而全无实作业者及受果者补特伽罗之我。】

在因位、果位以及由因生果的时刻，完全没有实有的造业者我和受果者我，从始至终只是十二支由前前产生后后。

以前三支为例作观察，比如：无明是否是我呢？这需要观察无明是否具有常、一、自在的相状。如果无明是常法，则毫无变动。然而，无明随着因缘有加强和减弱的变化，而且在现前对治时，会被彻底灭尽。此外，凡是常法，都不能起任何作用，而无明能引起非福业等。因此，无明并不是我。

又如：行是否是我呢？行是以无明为缘才生起的，因此并不具有自在的体相。比如贪欲业，当心将境界增益为可爱相时，就引生贪欲；而把境界观为不净相时，贪欲又随着止息，转为厌离。可见，贪欲业要依赖无明才能生起。这与不观待他缘、自性成立的“我”完全不同。因此，不能承许“行”是我。

再观察“因位识”是否是我呢？造业时驱使着心缘境而转，才在识中熏业习气。因此依赖着行（造作），才引生熏建业习气的识；而离开了行（造作），则无以生起。所以依于行的识与不观待他缘、自性成立的“我”体相不同。比如，怒骂他人，缘不可意境起恚恼心，当即在识中熏业习气，这是以念念怒骂为缘才出现

了这样的因位识，它根本没有常、一、自在的相状。

依此类推，十二有支中的后后支都唯一是观待前前支而生起的，而凡是观待前因而起的法，缘聚则现，缘散即灭，全无实有的自性。因此，旷大劫来的生死流转，实际只是十二有支辗转地随缘而起，始终得不到自性成立的我。

辰三、不知唯法诸支产生之理的过患分二：一、唯法因支起唯法果支之理　二、不知此理之过患

巳一、唯法因支起唯法果支之理

【如前所说从惟法因支起惟法果支。】

所谓的生死流转，只是辗转不断地从唯法的因支生起唯法的果支，并没有实有的“我”从此处转到彼处。

什么是唯法呢？就是“无我唯蕴”。五蕴各自有自身的体相，色是变碍，受是领纳，想是取相，行是造作，识是了别。进一步细分，受有领纳苦、乐、舍等相，想有缘取青、黄、长、短等相，色有地、水、火、风等相，行有思、触、欲等种种心所，在这样多体、刹那的蕴上全然无“我”，因此是“无我唯法”。

或者观察，无“我”才能成立流转，有“我”就是常法，不可能迁变流转。因此，只是从唯法的因支生唯法的果支，始终没有“我”。

巳二、不知此理之过患

【由不了知生死道理，于彼愚蒙妄执有我，求我安乐，故造三门善不善业，仍复流转。】

由于不认识贯穿生死的全程，只是从唯法的因支产生唯法的果支，却愚蒙地妄执其中有我，而寻求使我安乐，由此就随我执而转，造集身、口、意善不善业，仍被有漏业力所牵，流转生死。

【故从三惑起二支业，及从彼业出生七苦，复从七苦而起烦恼，又从烦恼如前而转，故三有轮流转不息。】

因此，从无明、爱、取这三支烦恼生起行、有这二支业，又由行、有这二支业产生从识至老死的七支苦。在圆满了一轮缘起之后，又从苦起烦恼，由烦恼造业，从业生苦。由此，辗转不断地转三有轮。

问：为什么在受苦时又生烦恼呢？

答：因为五取蕴中安住有烦恼种子，因此，随着乐受（坏苦）就生起贪欲，随着苦受（苦苦）就生起嗔恚，随着舍受（行苦）就生起愚痴。总之，在领受苦果（有漏苦、乐、舍三受）的同时，又缘着苦起烦恼，以烦恼造业，由业生苦。就这样被紧紧地套在轮转不息的生死链中。

因此，不必要幻想轮回会自动止息，相反只要不修对治，它只会无穷无尽地轮转下来。从这里看出，一个人获得暇满人身时，不寻求解脱而只修集人天福报，是非常可怜的事。

冷静观察，跟在有漏乐受和舍受后面的是无量生死大苦，这

哪里是真正的安乐呢？因此，必须从生死流转的大苦中寻求出离。一般人只看到轮回短暂一生的片段，看不到生死是怎样一生又一生地相续而来，又将如何一生又一生地轮转下去，因此就只短浅地追求眼前的乐受或舍受，全部心思都著在世间圆满上。由这种贪，就使得所作所为都成了生死之因，真应了那句话——“具贪生死意者恒流转”。

【龙猛菩萨云：“从三出生二，从二而生七，从七复生三，数转三有轮。”】

龙树菩萨说：从三烦恼中出生二业，从二业中出生七苦，又从七苦中出生三烦恼，如此数数不断地轮转三有。

辰四、如是了知之必要

【若正思惟由如是理漂流生死，即是最胜厌离方便。】

如果如理地思惟这一“从三支烦恼起二支业，又从二支业生七支苦，复从七支苦生三支烦恼，而辗转漂流生死”的大苦相，则是引发厌离的最胜方便。

辰五、宣说业与烦恼二者，了知烦恼是主要怨敌

【从无量劫造集能引善不善业，异熟未出，对治未坏，今以爱取而为滋养，由此增上，则当漂流善趣恶趣。】

在无始以来的无量劫中，造集了无数能引生死的善不善业，

由此识中所熏的业习气也无量无边。然而，这些种子还没有出生异熟果，又没有依对治（出离心、菩提心、证空慧）加以摧坏，如果现在以爱、取去滋养它，使它增长而成为“有”支，那么后世就必定漂流在善恶趣中。

【诸阿罗汉昔异生时，虽造无数能引之业，然无烦恼，解脱生死。】

而诸阿罗汉往昔做凡夫时，虽然造下了无数能引之业，但因为断除了烦恼这一能生之因，因此就从生死流转中彻底解脱了。也就是这无数能引生死的业习气，再没有爱、取滋润它，就不会感召后有，也就从结生相续中解脱了，就像无数颗种子得不到水的滋润，就会全部枯坏而不感果一样。

由以上正反面的思惟，就能认识到感召生死的主因唯是烦恼。原因：一、虽有无数能引生死的业习气，但得不到能生支——烦恼的滋润，也不会结生后有；二、如果不灭除烦恼，此等能引生死的业习气，就会在爱、取的滋润下渐次增长，由此必定漂流在生死中。因此，解脱生死的重点是断烦恼。

【若于是理获决定解，则于烦恼执为怨敌，于灭烦恼能发精进。】

如果对这一道理获得定解，就会将烦恼执为怨敌，能对灭烦恼发起精进。

兰仁巴说：“在生存的道路上，对长远祸福的选择，就要看能否消除烦恼，人们理应针对烦恼开战。”

辰六、能作三士道之基

【此中朴穷瓦大善知识专于十二缘起有支净修其心，依道次第，思惟流转还灭。[105]】

“十二缘起有支”，是指十二个依因缘而有的支分（部分），区分于不观待他缘而自性成立的法。

这里有噶当派大善知识朴穷瓦专门思惟十二个依缘而起的支分，按照三士道次第，思惟如何遮止与进入。

举例说明，如果希求后世善趣增上生的安乐，就应当思惟怎样遮止增上生的违品，以及怎样进入成办增上生的正道；如果希求从生死流转中解脱，就应当思惟怎样遮止造集生死的集，以及怎样进入成办解脱的正道；如果希求成佛，就应当思惟怎样遮止小乘下劣作意（仅求一己解脱的作意）和法我执，以及怎样进入大乘智慧与方便双运的正道。总之，对应十二缘起有支按三士道的次第思惟遮止与进入，就能使自心趣入三士道。

以下解说如何由思惟十二缘起而成为三士道的基础：

【此复是说，思惟恶趣十二有支流转还灭，为下士类。】

这也是说，思惟怎样由十二有支流转恶趣，以及怎样逆着从恶趣中还灭，即是下士所修的法类。

“十二有支流转恶趣”，即前文所说：“由愚业果无明起不善

---

[105]“思惟缘起流转还灭，著道次第”应改为“依道次第，思惟流转还灭”。

行，于识熏建恶业习气（能引），令其堪成三恶趣中果时之识，乃至于受（所引），次以爱取数数润发，令彼业习渐有势力（能生），于当来世恶趣之中感生老死（所生）。”

往前追溯恶趣流转的源头，会找到业果愚。由于愚蒙不解由黑白业必感善恶趣苦乐的道理，就随着无明力而转，生起不善的造作，在识中熏恶业习气。此后以爱、取滋润，使恶业习气增强势力，便在来世恶趣中感得生死。

首先由思惟认识由十二有支流转恶趣的规律，之后，励力遮除恶趣之源——业果愚，由此就能关闭恶趣之门。因此，下士修心的重点是思惟业果。在没有生起对业果的胜解信之前，难以遮止自己的心造作黑业。相反，对业果生起了胜解信，就深深畏惧因果，下至小恶也不敢妄为，由此便切断了不善行及其后的流转诸支。

总之，从恶趣中还灭的道理是：业果愚灭，则非福业灭；非福业灭，则引恶趣习气灭；引恶趣习气灭，则恶趣名色等灭，由此便从恶趣流转中得到还灭。

【次进思惟二善趣中十二有支流转还灭，为中士类。】

进而思惟怎样由十二有支流转于二种善趣，以及怎样从二种善趣中还灭，则是中士所修法类。“二种善趣”，指欲界人天和上界色、无色界。

“次进”，就发心而言，不但发心超出恶趣，还发心超出生死；

就内涵而言，不但思惟恶趣流转、还灭，还思惟善趣流转、还灭，是为中士修心法类。

问：为什么要按十二缘起思惟善趣的流转和还灭呢？

答：因为只有认识流转善趣的机制，才能针对引、生善趣的因缘修习对治而作遮止，又只有认清如何从善趣中还灭，才能如理地趣入解脱正道。

流转善趣的因缘有能引与能生二种：能引是以愚蒙不知无我义为缘，起福行或不动行，而在识中熏业习气；能生是爱、取、有三支。

缘起链中，“由受缘生爱”这一环是致使流转生死的关键。前文曾开示过引、生二种善趣的方式：欲求来世五欲所生之乐，增长福业，受生欲界人天；欲求定生乐受，增长不动业，受生色界一至三禅；欲求定生舍受，增长不动业，受生色界四禅及无色界。依此逆向思惟，就能把握遮止善趣流转的重点。此重点即是遮止流转善趣的主因——爱。

灭爱的方便有二：一、观受是苦，即观察不论外五欲所生之乐，还是内禅定所生的乐受及舍受，都是苦的自性。通过认识乐、舍二受是苦的自性，就能引生厌离，遮止缘受生爱；二、观人无我，从流转方面看到，以妄执有“我”为根源，增长贪嗔、集有漏业，便造成了生死；反过来，从生死中还灭，就应当观察唯蕴无我（因位无作者我，只是由烦恼与业的力量集起果报；果位无受者我，只是由业力成熟，显现苦蕴），由此便能破除我执，止息贪爱。

总之，由修苦和修无我破除贪爱，便能遮止善趣的能引及能生，由此而从善趣中获得还灭。因此，只有在出离心及无我智慧的摄持下修行，才能进入解脱正道，从此渐渐远离生死、趣入涅槃。

【如是比度自心推想曾经为母有情，亦皆由其十二支门漂流生死，发生慈悲，为利彼故，愿当成佛，学习佛道，为大士类。】

如是，在自己观苦生起体会之后，就能将心比心地推想曾为母亲的有情也同样由十二有支门辗转漂流生死。由观察有情都具有流转大苦，就能从心中引出慈悲，为拔济诸母有情出离苦海，誓欲成就能究竟他利的佛果（愿菩提心）。再由此愿心摄持，学习六度四摄（行菩提心）。即是上士所修的法类。

由思惟十二缘起，能对流转大苦生起深刻的认识，再遍观三界有情，就知道无一不是以十二有支漂流生死，纯一大苦，全无安乐，由此就能发起遍缘三界有情誓欲拔苦与乐的大慈悲心。（比如，自己生病时感受过病苦，再看同类的病人，就能理解他的苦。如果自己对苦毫无认识，就很难了解他身上的苦。同理，首先要认识自己是怎样受缘起链的支配，从无始以来苦到今生，由此才能对尽虚空界的有情生起悲愍，发心救度。）也就是，不忍心众生无止境地漂流在苦海中，会发起《金刚经》所说的大心：所有一切众生之类——若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。然而，有情的种类

无量，根机、意乐、业力又千差万别，仅仅凭心愿并不能成办度生的所愿，因此为了实现救度全法界众生这一目的，而誓欲求证具有最圆满利他威力的佛果。由此动力推动，修学六度四摄，便是上士所修的法类。

卯四、此等摄义分三：一、应珍爱能生出离心与正见从而苏醒证果习气之方便　二、对此显密教典都有宣说　三、以往昔因缘证明

【第四此等摄义者。】

第四、归纳上述十二缘起支分差别、摄为四支、几世圆满这几部分的涵义。

辰一、应珍爱能生出离心与正见从而苏醒证果习气之方便分三：一、如何修习　二、如此修习之利益　三、摄义赞叹

以下一段藏文长句分两段解释：一、如何修习；二、如此修习之利益。

巳一、如何修习

【如前所说，由业惑集增上力故，生起苦蕴生死道理，及特由其十二有支转三有轮，于斯道理善了知已，正修习者。】

此句摄有由苦集门思惟及由十二缘起门思惟两部分的涵义。

第一，思惟由业和烦恼的力量生起苦蕴、流转生死的道理。

“苦蕴”二字极为紧要。学苦谛，重点在认识五取蕴是苦的

自性，三苦、八苦、六道诸苦，都应当归结在总的五取蕴苦上。观察五取蕴是无量苦患的所依，是纯大苦聚、纯一苦性，为引生出离心的关键。

如果问：为什么五取蕴是行苦自性？因为五取蕴随惑业的力量而转，并有无量烦恼种子和苦种子随逐不离，因此一遇境缘便立即现起贪嗔痴，造作诸业，以此为因结生后蕴，便引出后有诸苦。所以，从五取蕴具有“烦恼种子随逐不离”这一特性，可以断定：乃至未生起对治道之间，必定辗转不断地遇缘起贪嗔痴，由贪嗔痴造业，由业受生后有。令人生惧的是：只要不修习对治，息灭五取蕴，就会一直结生相续，辗转地起惑、造业，生出苦来，这就是五取蕴苦的体性。因此，“苦蕴”就是指体性为苦的五取蕴。此苦蕴是如何招感的呢？是以集——业及烦恼的力量招感的。

第二，特别思惟由十二有支转三有轮。

由前前支辗转地生起后后支，称为轮转。如果不发猛利心，誓求出离这无有止境的轮转之苦，就一定会无休止地转三有轮，这唯是随缘起力而转，丝毫由不得自己。认识了这一点之后，就会极生厌离。

能结合十二缘起思惟生死苦，就会对前文所说的众多苦相得到深刻认识。比如，数数结生苦、数数高下苦、不定过患、无饱足过患、无依无怙苦，多少转生、多少血泪，归根结底就在这结生相续上。正是由于一直被十二缘起链牵拉着结生，才造成旷大劫来的无边众苦。如果还任由这缘起链牵拉下去，往后将出现多

少三苦、八苦、六道诸苦！在见到生死之苦的漫长无际后，就意识到必须从这轮转的循环中出离，如果不求出离，今后的苦恼将无有止境。

一个人的眼光要放得足够远大,才能化解掉短浅狭隘的执著。能透彻地去思惟十二缘起流转还灭的道理，就能展开心量，不但看到眼前有限的几世，还能看到无尽的生死之流。智者在明见了生死的前因后果及缘起链无尽的流程之后，就真正了达生死纯是苦性、是欺诳性，从此就不再希求世间圆满而彻底放下了。

所以，要由点到线、由线至面，铺展开来统观三界。看清了轮回的本相，就不再受假相的蒙蔽，而有坚定的出离之心。

要知道，在对待生死的方式上，并没有出离与不出离两种选择。为了解脱流转大苦，就必须寻求出离。不然，佛就最不合情理了，他要我们舍离深深眷恋的世间。事实上，众生就像《法华经》所说的稚童，身处在火宅中，玩得不亦乐乎，根本不考虑后面有什么事发生。在三界看似太平的假相之下，实际没有一刹那的安稳。因此佛才来世上开示四谛、十二缘起。如果不首先开示流转与还灭的缘起道理，启开众生见苦、见集、见缘起的慧眼，那么就无以扭转长劫熏习而成的乐著生死之心，由此必定被系缚在生死流转中，万劫难出。所以，观修四谛、十二缘起是进入解脱道的要门，与我们生生世世的前途息息相关。

“于斯道理善了知已，正修习者”：对于上述道理，不是模糊地知道，不是错误地了解，而是很清楚、很正确地认识。有了这

一基础，再安住正见中串习，就是所谓的正修习。

“修”是把自己的心串习成那样的体性。比如，凡夫遇到悦意境时任运就生起贪心，妄执此境是美妙的，由此爱著不舍，就是心已经串习成了贪的体性。观察其因，是因为非理作意串习极深，由串习的力量形成了这样的妄心。转过来，由数数不断地观察轮回苦使它达到量，也会一见轮回就显现苦、不净、无实义等相，由此任运就生起厌离心。

巳二、如此修习之利益分三：一、能破愚暗　二、能除邪见　三、能生起出离心的感受

午一、能破愚暗

【能坏一切衰损根本极重愚暗。】

“愚暗”，是指蒙昧不知无我义的无明。“极重”，是指无量劫中念念加强此愚蒙，致使程度极为深重。“一切衰损根本”，是指此愚暗是出生三有一切衰损的根源。

透过思惟十二缘起，便能发现三界中的一切苦难都源于无明。《入中论》说：三有的过患都是从萨迦耶见出生的。也就是，由念念执著有我，惑、业、苦的过患便随之而来。《释量论》说：有我知有他，有自他的分别，贪著自党、嗔恚他党，由此就生出了无数烦恼、无数业、无数血泪。假如有一天，人们的我执都被破除了，整个世间的苦难就会顿时消失。

三界无量众生从无始轮转至今，就是因为不了知缘起，才长久地陷在愚蒙中不能自拔。因此，只有开示缘起道理，破除众生的愚暗，才能把他们从苦海中救拔出来。佛陀成道之后，四十九年不辞辛劳地转法轮，就是以智慧光明破除众生的愚暗，使之生起缘起正见。因此，学习十二缘起十分重要。在缘起上看透彻了，就会通达无我。

我们过去蒙昧不知世间内外诸法的来龙去脉。学习十二缘起之后，才知道怎样由过去的因缘造成现在的身体与受用，又怎样由现在的业行引生未来的果报。不知缘起，是非常愚痴的，生不知从何而来，死不知向何而去，不知道如何顺应缘起规律遮止恶趣与生死，趣入善趣及解脱。

总之，应当精勤地寻求认识十二缘起，不但在字面上了解，还要针对每一个法相、每一分道理，结合在自己身心上，观察是否如此。逐渐地观察、认定、串习，就能通达缘起，破除愚暗。

午二、能除邪见

【除遣妄执内外诸行从无因生及邪因生一切邪见。】

由修习十二缘起能除遣妄执内外诸有为法（器情世间）从无因生及从邪因生等的一切邪见。

执无因生的邪见，比如，富贵者认为自己天生有福；相好者认为自己天生丽质；具慧者认为自己是天纵之才。都是昧于前因，不知道这只是由无明、行、因位识作为能引，再加爱、取、有作

为能生，而在今生现前的果报。

其次，邪因生也称为“不随顺因生”。比如，外教认为自在天、上帝或真主等是创造万物之因，以这些主宰的力量支配着众生的生死苦乐。但是，自在天等因与有情的苦乐之间，并不存在同类随顺的关系，就像沙子不是米饭的因一样（比如，有自在天为因，才有这一苦，没有自在天为因，就没有这一苦，可以说这一苦是随自在天而转，实际上并没有这种果随因转的情形）。

佛法是完全随顺真理的。佛陀从来不说由某一主宰的力量支配着众生的苦乐。佛只说一切都依随十二缘起，自造因，自受果。认识了十二缘起，就能看清器情世间的来龙去脉，由此将破除妄执诸法无因生及邪因生的一切邪见。

午三、能生起出离心的感受

【增盛佛语宝藏珍财，如实了知生死体相，便能发起猛利厌离，于解脱道策发其意。】

“佛语宝藏珍财”，可理解为出离心。真正的大宝藏是从佛大智慧、大慈悲中流现的三藏圣教，而不是黄金等外在宝物。遗憾的是，无数人舍本逐末，颠倒执著，对外在的珍宝百般珍爱，却视佛语圣言为瓦砾。

请思惟，古往今来的无数成就者，是不是依止佛语而成就的？佛教诸宗是不是以佛语为所依的？闻思修的所缘是不是佛语？佛之圣言是不是具有除过生德的作用？信受一偈佛语，是不是极具

利益？如此观察，就一定能认识到佛语远远胜过外在宝藏。在无数的佛语如意宝中，有一种珍贵之财，就是出离心。

“增盛”，是指依照四谛、十二缘起的教法如理修习，心中的出离意乐将如海水高涨般扩大增长。

“如实了知生死体相”，即如实地透视到生死原本的体相。其效果为“能发猛利厌离”。由此猛利厌离的驱使，不必他人鞭策，就能发起心力勤修解脱道，这便是“于解脱道策发其意”。

巳三、摄义赞叹

【是能醒觉诸先修者能得圣位微妙习气最胜方便。】

依上述教法观察苦集与十二缘起，即是能苏醒诸先行者能证四圣果位微妙习气的最胜方便。

古往今来，有无数修行者抛弃世间，一心寻求大道。为什么他们会走上这样的不归之路呢？推究其因,是因为透过如理观察，真正认识了生死唯是苦性，由此便苏醒了能证圣果的微妙习气。也就是说，二乘种性者经由思惟四谛、十二缘起，能苏醒内心的证果习气，再经持续修习，便能断烦恼、得解脱。大乘种性者，经由观察生死之苦，能苏醒成就无上菩提的微妙习气，也就是以观众生苦为方便，会触动大乘善根，进入到以拔济群生苦难为己任的大乘道中，再经持续修习，便能成就佛果。世上没有天生释迦、自然弥勒，圣佛都是由凡夫修成的。不同之处是幸遇圣教，唤醒了内在成圣的微妙习气。

《宝性论》云：“倘若无有佛种性，不能厌离轮回苦，及不希求于涅槃，亦无希欲之愿心。于彼轮回及涅槃，观见苦乐之功过，此依具有种性有，何故于无种性无。”可见，一切有情都同具如来藏，只要借助善缘激发，便会苏醒过来。在如理地观察到轮回与涅槃的体相，而明见苦乐之后，就自然厌离三有，欣求涅槃。从此就走上了觉悟之路。

辰二、对此显密教典都有宣说

【如是亦如《妙臂请问经》云：“于愚痴者，以缘起道。”】

如是也如同密续《妙臂请问经》所说：对于愚痴，以缘起道作对治。《时轮金刚续》也如是宣说。

【《稻秆经》说：“善见缘起，则能遮除缘前后际，及缘现在一切恶见。”】

《稻秆经》说：善巧了达缘起，便能遮除缘于前际、后际及现在的一切恶见。

“缘前际的恶见”，是指愚蒙不知某一果只是由先前的因缘而生，反而错谬地认为它是自然生或邪因生。世人不明缘起，多有这种愚昧。比如当问到人的由来时，都说是从受精卵分裂而来，至于前世因缘，则一概不谈。

其次，“缘后际的恶见”，是指愚蒙不知由现在造作此业会感得后有彼果，认为一死永灭，或死后永升天堂。其中，以持一死永灭的断见最为可怜，这类人的人生观念就是“人活一世，及时

享乐”，从不观察自己造业会造成何种苦果。

“缘现在的恶见”，是指对现前显现的内外诸法，既不知前因，也不知后果。随此恶见而转，一切行为都只听凭自己的迷乱感觉而定。

总之，不见缘起的结果是恒时陷于恶见中。可以说，没有缘起之光的照耀，整个世间都陷在无边无际的黑暗中。现代的都市表面上耀眼辉煌，人们的内心却极为愚暗。如果能透过思惟圣教善见缘起，则能破尽内心一切愚暗。

【龙猛菩萨云：“此缘起甚深，是佛语藏宝。”】

龙猛菩萨说：此缘起是极为甚深的，是佛语库藏中的珍宝。

一切有情中，只有佛照见了全法界深广、微细的缘起，因此说“缘起是佛语宝藏中的珍宝”。这也表明，一定要随顺佛的圣言思惟缘起。实际上，学习佛法的过程，就是不断认识缘起的过程。

辰三、以往昔因缘证明分三：一、宣说生死轮之缘起　二、介绍生死轮的组成及意义　三、以公案策励精进

巳一、宣说生死轮之缘起

【毗奈耶教中说第一双所有现行，谓时时中游观五趣，游观之后还赡部洲，为诸四众宣说彼等所有众苦。】

《律本事·宅舍事》中，说到当年佛弟子中的第一双——智

慧第一的舍利子与神通第一的目犍连，时常入于五趣游观。游观之后，便返回南赡部洲，以现量所见为四众弟子宣说轮回诸苦。

【诸有共住[106]、近住[107]弟子不乐梵行，即便引彼付第一双，请为教诲。二人受已教诲彼等，得教授已，爱乐梵行，便能证得殊胜上德。】

有些共住、近住的弟子不乐梵行，修行懈怠，就将他们交付给第一双教诲。第一双接受之后，为他们讲述轮回之苦。这些弟子获得教授之后，认识了苦谛，就自然爱乐梵行，能修行证得殊胜功德。

【大师见此，问阿难陀。】

大师佛陀见到这一现象，就问阿难。

【启白其事。】

阿难向佛禀告，是第一双的教育方法好。

【佛曰：一切时处，不能遍有如第一双，应于门房画生死轮，分为五分，周围当画十二缘起流转还灭。其次乃兴画生死轮。】

佛陀说：不可能一切时处都有如第一双的老师现身说法，因此应当在寺门的房屋外墙画生死轮，分为五个部分，在生死轮的

---

106 共住：同住一室。
107 近住：邻居。

外圈与圈外应当画十二缘起流转还灭图。此后才兴起画生死轮的传统。如今，西藏许多寺院的外墙上都画有生死轮。

《根本说一切有部毗奈耶》云:“尔时世尊告阿难陀……是故我今敕诸比丘，于寺门屋下画生死轮……应差比丘于门屋下坐，为来往诸人婆罗门等，指示生死轮转因缘。”（世尊吩咐诸比丘在寺门的房屋下画生死轮，并派比丘坐在寺门屋下，为来往的人指示生死轮转的因缘。）

巳二、介绍生死轮的组成及意义

生死轮图总的是要表示四谛：生死轮的主体表达的是苦谛与集谛的涵义；左上方的月亮，表示灭谛；佛陀以手指向月亮和两首偈的偈文，则表示道谛。

生死轮的主体分成五个部分:

第一部分，生死轮最内圈画有猪、蛇、鸡，比喻愚痴、嗔恚、贪欲三毒。三毒烦恼是让我们不断轮回生死的根本原因，所以画在最核心的部位。

在旁生中，鸡的特征是贪欲强、不知满足；蛇是嗔恚的象征，只要轻轻碰一下蛇，它马上就会发怒、咬人还击；猪是表示愚痴，没有认识辨别所知法的能力，猪不会辨别好坏净秽，只会狼吞虎咽地吞食所有东西，这是愚痴的相。

另外，画中蛇和鸡都被猪咬住，从猪的口中出来，这是表达贪嗔源自愚痴的涵义。由于我们愚痴，耽著自我，这样才会对可

爱境生起贪欲，又在得不到所欲时生起嗔恚，这就是贪嗔由愚痴出生的道理。

生死轮的第二圈是由黑白两个半环的部分组成，是表达有关生死与中有的教法。

第三部分，在黑的半环中，画有受生旁生、饿鬼、地狱道的中有，背景是黑色，表示这三种中有的显色如阴暗夜色，这些生前造作黑业的中有都是眼睛向下倒着走，这是将堕落受生恶趣之相；另一半环，画的是善趣天、人、阿修罗的中有，这些中有的显色如白衣光或者晴明夜色，所以背景画成白色，他们头部向上，表示造白业将会向上受生在善趣中。

第四部分，黑白圈的外圈描述了轮回的处所——六道的情形，图中分成六格，每一格画的是六道某一道的景象。

第五部分，生死轮的最外圈，画有十二缘起的表示图。十二个图各自比喻的意义，上文已经宣说，此处不再重复。

整个生死轮被死主阎罗王控制，他用双手抓住、用口咬住，表示一切六道众生上至有顶下到地狱，都逃不出死主的掌握，即：只要不能断除贪嗔痴，就无法脱离生死之轮，必定会相续不断地结生。

生死轮之外，画有十二缘起还灭，也就是道谛和灭谛的内涵。左上方的月亮表示苦和苦因寂灭的灭谛境界。佛以手指向两段偈文和月亮，这是引导我们按照偈文中的教法行持，最终就能如佛一样达到如月亮般诸苦寂灭的涅槃。

两段偈文写到："汝当求出离，于佛教勤修，降伏生死军，如象摧草舍，于此法律中，常为不放逸，能竭烦恼海，当尽苦边际。"

你们应当寻求出离生死，精进修持佛法，常常不放逸地持戒、修定、观修无我空性。依靠戒定慧三学就能降伏生死魔军、枯竭烦恼大海，就像大象一脚踩坏惑业苦组成的草房，从此脱离生死苦海，抵达苦的尽头。(改编自《生死之轮》)

巳三、以公案策励精进

【又为仙道大王寄佛像时，于下绘写十二缘起流转还灭而为寄之。大王受已，至天晓时，结跏趺坐，端正其身，住对面念，善观缘起二种道理而证圣果。】

佛世之时，印度有一位仙道大王。当时影胜王给他回赠礼物，送了一幅佛像。在佛像下方画有十二缘起流转还灭的表示图。仙道大王得度因缘已到，他收到礼物，就在天刚破晓时，结跏趺坐，端身对着缘起图思惟法义，善观十二缘起如何流转、如何还灭的二种道理。之后，以智慧观见此法，证得圣果。

文中"念"字，是指相应如理作意的正念，以此正念，能遮止黑法、现前白法。比如，由非理作意，则引起贪嗔痴等黑法；而由思惟、讨论圣法，引生了相应如理作意的正念，则能增上白法。

癸二、彼生起之量分四：一、真实生起之量　二、虽已生起然须进修　三、以肤浅的出离心无法真正投入修解脱道　四、应取为上、中士道教授心要

【第二生此意乐之量者。】

“此意乐”是指中士意乐——希求解脱之心。“量”是标准的意思。

确定标准十分重要。因为只有定好了标准，才能知道自己与标准之间的差距，防止未得谓得、未证言证，策励自心进修取证。在认定了生起出离心的标准之后，就不应当把暂时生起当作已得稳固，也不能把造作的出离心视为任运能起的出离心，或者把浮于表面的出离心看作由衷而发的出离心。

子一、真实生起之量

【如是由于苦集二谛及其十二缘起支门，详细了知生死体相，欲求证得舍离生死及寂灭苦因[108]，虽才生此，亦是出离意乐。】

出离心的第一层次：从苦集二谛和十二缘起有支这两道门进去，按照义理观察五取蕴，而详细了知生死的体相，如果能认识生死以苦为性，则自然生起誓欲证得舍离生死及寂灭苦因的心。此心虽才生起，也是出离意乐。

此中，“详知生死体相”是引发出离意乐的关键。只有清楚地观察到生死的本相是苦，才会心生厌离。否则，没有经由观察而断定地认识到生死的苦相，则无以发起决志出离的心。所以，要由观察来认定五取蕴唯一是不断起惑、造业、感苦的苦器，完全

---

[108] 此句原文“欲舍生死，欲彼寂灭，及欲证得”应当改为“欲求证得舍离生死及寂灭苦因”。

没有安乐自性。这样认识五取蕴是苦性后，才欲求止息苦性取蕴。而且，当见到五取蕴纯为苦性、了无安乐可得时，才幡然醒悟：在轮回中求乐，无异于缘木求鱼。总之，透过观察去认定生死的体相，才能彻底转变人生的方向，生起求解脱心。

【然惟尔许，犹非止足，如《六十正理论释》云："处于无常炽然大火三地之中，如入火宅，决欲超出。"】

出离心的第二层次：然而仅有此量尚不足够，应须达到《六十正理论释》所说之量。释中说：处在无常炽燃大火恒时烧燃的三有中，就如同进入了火宅，誓欲超出。

"三有火宅中炽燃大火恒时燃烧"，是描述行苦周遍世间的相状。在三有世间，无论何种色声香味触的所缘境，苦乐舍的感受，以及与此等受相应的心王心所，都无不是行苦的自性。外而器界、内而身心，都在念念生灭中走向未来诸苦。我等凡夫就深陷在这样的苦中，须臾不离。

误入火宅的人，见火宅中充满烈火，呆在里面只有被焚烧致死，因此就决志出离火宅。比喻处在三有世间，刹那刹那都是苦因，为行苦逼恼，如果不求出离，就只有一再地被苦吞噬。或者说，深陷在五取蕴火宅中，恒时有无量烦恼种子及苦种子随逐不离，致使遇缘就立即生起种种苦恼。三有是如此地遍布苦恼，全无安乐，因此决欲超出。

【又云："如囚欲脱狱"等。】

这是引用阿底峡尊者所著《摄求大乘道方便论》中所说的两颂，具体为："如犯从牢狱，若有能逃时，与余事非等，速从彼处逃。此大生死海，若有能度时，与余事非等，应当出有宅。"

文中以囚徒渴望逃离牢狱的心情来表达出离心所应达到的程度。比喻是说：一位死囚被关押在狱，深知继续呆下去只有一死，因此只要有一线逃脱机会，就会抛弃狱中的一切，而迅速从中逃出。同理，溺在无边生死苦海中，只要有一线度脱机会，比任何事更重要的，就是尽快超出三有。

由此就能区分少许出离心和猛利出离心。在出离心还没有达到猛利时，虽然有时想出离，实则仍有眷恋，并不是当下就必须出离。比如，一位职员最初觉得工作没意思时，会想到换工作，但还没有到非换不可的地步。以后一再地加强厌烦心，最终会发展到一刻也不想干。类比可知，所谓猛利的出离心，就是对轮回再也无法忍耐，当下就必须出离的心。

总之，少许的出离心只是偶尔生起，并没有断定；猛利的出离心是断定要出离、现在就要出离。

思惟至此，才知道获得人身的可贵。因为得到暇满，就真正拥有了解脱生死的机会与能力。不把握好这次机会，一失人身，不知哪生哪劫才再有机会修解脱道？认识到了这一点，就再不愿意把精力耗费在毫无意义的世间事上，会全力以赴地修积解脱资粮。

【如前所引，谓如误入炽然火宅及堕牢狱，不乐彼处，能生几许欲脱之心，即当发生如彼心量。】

此处要求的出离心，即是前文所说急欲逃离火宅、牢狱那样的心情。比如，误入大火炽燃的火宅，或被押入死牢，面临杀身之祸，此时内心会生起多强的求解脱心，即是此处所要求的出离心之量。

子二、虽已生起然须进修

【次后更须令渐增长。】

即使生起了真实出离心，也不应得少为足，而须使它渐次增长。

无量劫中已串习成极深重的乐著生死习气，只有使出离心渐次地增长，才能彻底胜伏它。那么，需要增长到何种程度呢？就是只需稍提一下就能生起。进一步要修成非造作的出离心（不必造作而任运能起的出离心）。比如，凡夫见可意境不必勤作就任运生起的贪心，是非造作的贪心。既然能由串习的力量生起非造作的贪心，那么也一样能由串习的力量生起非造作的出离心。这对普通人来说有一定难度，因为轮回得太久，贪著世间的习气太深，对苦的认识又很肤浅，所以不精勤地串习，所谓的出离心就只会停留在表面上。

有注解上说：应当增长到这样的心态，就是对“取后有”要像囚犯见到刽子手正举起利刀砍截自己一样。

子三、以肤浅的出离心无法真正投入修解脱道

【又此意乐，如霞惹瓦说：若仅口面漂浮少许，如酸酒上所掷粉面，则于集谛生死之因，见不可欲亦仅尔许。】

而且，此出离意乐，如霞惹瓦所说：如果仅仅在口头上漂浮少许，那么就像在青稞酒上撒糌粑粉，全部浮于表面。由此对生死之因的集谛（烦恼和业）见不可欲也只有这么一点。

意思是说，如果不经由思惟而逐渐地引发出离心并一再地加深，那么所谓的出离心就始终浮在表面上。换言之，如果对苦谛只有肤浅的认识，那么所谓厌患烦恼、欣求解脱、悲愍众生乃至发菩提心都将成为表面文章。

对苦的厌离只有少许，对烦恼的不愿生起也就只有少许。就像得胆病的人有感受胆病苦的经验，因此对胆病的诱因——油食极生厌离。而没有经验过胆病之苦的人，就不会厌患油食。又像如果有人杀害自己的父母，又残害自己的孩子，在知道冤家是谁时，就会对他无法容忍。而没有这样深的厌恶，就发不起宁死也要报仇的心。

【若如是者，则于灭除苦集之灭求解脱心，亦复同尔，故欲正修解脱道心，亦惟虚言。】

如果对集——烦恼没有发起誓欲诛灭的心，则誓求寂灭苦集之灭的求解脱心也只浮于表面。由此，欲求修解脱正道的心也只会是口头虚言。

【见他有情漂流生死所受众苦不忍之悲亦无从起，亦不能生有大势力策发心意无上真菩提心，故云大乘亦唯随言知名而已。】

再者，“见其他有情漂流生死、受诸苦恼而心生不忍的悲愍”也无从生起，也不能生起具大势力策发心意的无上真实菩提心。因此所谓的大乘也只是随语言知道了一个名词。

意思是说，自己并没有真实生起出离心，没有不能容忍轮回和烦恼的心，因此就无以发起不忍心众生无止境漂流生死而受苦的悲愍。而没有悲愍，就无由发起为拔济尽虚空界众生的生死大苦而誓欲成佛的菩提心。因此说大乘，也只是说一个名词，并没有真实的内涵。

子四、应取为上、中士道教授心要

【故当取此中士法类，以为教授[109]之中心而善修习。】

因此，应当摄取这些中士法类作为教授心要而善加修习。

---

[109] 教授：口诀。

附录：

成唯识论·二十种随烦恼

如《成唯识论》所说：

“云何为忿？依对现前，不饶益境，愤发为性。能障不忿，执杖为业，谓怀忿者，多发暴恶，身表业故。

云何为恨？由忿为先，怀恶不舍，结怨为性。能障不恨，热恼为业，谓结恨者不能含忍，恒热恼故。

云何为覆？于自作罪，恐失利誉，隐藏为性。能障不覆，悔恼为业，谓覆罪者，后必悔恼，不安隐故。

云何为恼？忿恨为先，追触暴热，狠戾为性。能障不恼，蛆螫为业，谓追往恶，触现违缘，心便狠戾，多发嚣暴，凶鄙粗言，蛆螫他故。

云何为嫉？徇自名利，不耐他荣，妒忌为性。能障不嫉，忧戚为业，谓嫉妒者，闻见他荣，深怀忧戚，不安隐故。

云何为悭？耽着财法，不能惠舍，秘悋为性。能障不悭，鄙畜为业，谓悭悋者，心多鄙涩，畜积财法，不能舍故。

云何为诳？为获利誉，矫现有德，诡诈为性。能障不诳，邪命为业，谓矫诳者，心怀异谋，多现不实，邪命事故。

云何为谄？为罔他故，矫设异仪，险曲为性。能障不谄，教诲为业，谓谄曲者，为网帽他，曲顺时宜，矫设方便，为取他意，或藏己失，不任师友，正教诲故。

云何为害？于诸有情，心无悲愍，损恼为性。能障不害，逼恼为业，谓有害者，逼恼他故。

云何为骄？于自盛事，深生染着，醉傲为性。能障不骄，染依为业，谓骄醉者，生长一切，杂染法故。

云何无惭？不顾自法，轻拒贤善为性。能障碍惭，生长恶行为业，谓于自法，无所顾者，轻拒贤善，不耻过恶，障惭生长，诸恶行故。

云何无愧？不顾世间，崇重暴恶为性。能障碍愧，生长恶行为业，谓于世间，无所顾者，崇重暴恶，不耻过罪，障愧生长，诸恶行故。

云何掉举？令心于境不寂静为性。能障行舍、奢摩他为业。

云何昏沉？令心于境无堪任为性。能障轻安，毘钵舍那为业。

云何不信？于实、德、能不忍乐欲心秽为性。能障净信，惰依为业，谓不信者，多懈怠故。

云何懈怠？于善恶品修断事中，懒惰为性。能障精进，

增染为业，谓懈怠者，滋长染故。

云何放逸？于染净品，不能防修，纵荡为性。障不放逸，增恶损善，所依为业，谓由懈怠，及贪瞋痴，不能防修，染净品法，总名放逸，非别有体。

云何失念？于诸所缘，不能明记为性。能障正念，散乱所依为业，谓失念者，心散乱故。

云何散乱？于诸所缘，令心流荡为性。能障正定，恶慧所依为业，谓散乱者，发恶慧故。

云何不正知？于所观境，谬解为性，能障正知，毁犯为业，谓不正知者，多所毁犯故。”

思考题



希求解脱

1、为什么对善趣也应当如对恶趣一般厌患？

2、解释颂义：

诸常转入生死轮，而于暂憩思为乐，

彼定无主渐百返，漂流等非等诸趣。

3、修习苦性和不净相有何必要？

4、什么是系缚的体性？

5、如果把解脱定义为生已息灭，有什么过失？解脱真正的涵义是什么？求解脱之心是何种心？

思惟苦谛

1、解释颂义：

谁于此无厌，彼岂敬寂静，

如贪著自家，难出此三有。

2、为什么在集谛前宣说苦谛？

3、为什么不在苦谛后而在集谛后宣说灭谛？

4、解释颂义：

如病应知断病因，当得乐住应依药，

苦因彼灭如是道，应知应断应证修。

5、不真实思惟苦谛有什么过患？

6、为什么说“不以思集善知生死根本，是断截正道扼要”？

7、为什么在思择修时应当令识极为明净？

8、欲引发三乘一切功德，都需要哪两种事？

9、思惟八苦：

（1）如何思惟生苦五种？（2）如何思惟老苦五种？

（3）如何思惟病苦五种？（4）如何思惟死苦五种？

（5）如何思惟怨憎会苦五种？

（6）如何思惟爱别离苦五种？

（7）如何思惟求不得苦五种？

（8）如何思惟五取蕴苦五种？

（9）为什么八苦中对生苦和五取蕴苦特别需要认真修习？

（10）对生死取蕴自性未能生起真实厌离，有什么过患？

10、思惟六苦：

（1）什么是无定过患？如何思惟无定过患？

（2）什么是无饱足过患？如何思惟无饱足过患？

（3）解释颂义：

汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，
今求菩提具禁戒，由禁于此摧诸欲。
汝应忆念为诸欲，徒耗诸身前边际，
未能承事恒沙佛，未从佛闻如是语。

（4）如何思惟数数舍身过患？

（5）按本论所说，“虽将地丸如柏子，数母边际未能尽”的意义如何？为什么由思惟此义能引发厌患生死？

（6）如何思惟数数高下过患?

（7）如何思惟无伴过患?

（8）如何把六苦归摄为三种?

11、说出三苦的体相、比喻以及相互关系。

12、说明随苦乐舍受生起非理作意和生起如理作意的差别。

13、为什么说“于五取蕴乃至执持、尔时受苦”?

14、行苦既然遍一切苦，为何只在舍受上安立?

15、以理成立四威仪等中没有自性的安乐?

16、如何把八苦摄为三苦?

17、解释颂义:

恶趣苦无余，人中亦现有，苦逼等地狱，贫如琰魔世。

此中旁生苦，强力于羸弱，制罚及损害，相续如暴流。

有因贫乏起，余从不足生，追求难忍苦，一切谋略杀。

18、说出非天之苦。

19、说出欲天死殁苦、悚栗苦、斫裂杀害苦、驱摈苦。

20、解释颂义:

（1）所有受欲天，彼亦无乐心，遭欲贪炽然，内火而烧煮。

若诸心散乱，彼岂有安乐?非于无散心，刹那能自在。

散逸扰乱性，终不能寂灭，等同有薪火，遍受大风吹。

（2）如病愈未久，食所不宜食。

21、上二界粗重的内涵是什么?

22、解释颂义:

色无色诸天，超越于苦苦，以定乐为性，住劫不倾动。
然非毕竟脱，从彼仍当堕，似已得超越，恶趣苦暴流。
虽励不久住，等同空飞鸟，如童力射箭，堕落为边际。
如久然诸灯，刹那刹那坏，诸行变坏苦，仍当极侵恼。

思惟集谛

1、为什么首先应对烦恼善巧?

2、烦恼的总相是什么?

3、说出贪、嗔烦恼的相。

4、说出坏聚见的相及立名的理由。

5、说出坏聚见与边执见的关系。

6、说出戒禁取见与见取见的相及二者的差别。

7、说明烦恼生起的次第。

8、解释颂义:

有我知有他，执嗔自他分，
与此等系属，生一切过失。

9、能生烦恼的六因是什么? 应如何对治六因?

10、烦恼才生起就先能令心杂染倒取所缘是一种什么状态? 请按自己的体会举例说明。

11、解释《庄严经论》颂义:

烦恼坏自、坏他、坏净戒，退损、失利、护法大师呵、斗诤、恶名。他世生难处、失得未得、意获大忧苦。

12、以理成立烦恼是真正的敌人。

13、应如何与烦恼斗?

14、说出二十种随烦恼的相和作用:

（1）忿（2）恨（3）覆（4）恼（5）嫉（6）悭（7）诳

（8）谄（9）害（10）骄（11）无惭（12）无愧

（13）掉举（14）昏沉（15）不信（16）懈怠

（17）放逸（18）失念（19）散乱（20）不正知

15、按经部宗以上说出思业与思已业的体性。

16、集谛中的业包括哪些?

17、说出立名为不动业的理由。

18、以理决定造集引生死业的作者。

19、说明如何集业之理。

20、为什么资粮道、加行道行者以出离心或无我慧摄持的善净业，不是能引生死的庸常集，却是集谛所摄?

21、确切说出为庸常集所摄的业的范围。

22、分别缘何种受，会造得

（1）非福业 （2）福业

（3）能生三禅以下不动业

（4）能生四禅及无色界不动业

23、说出三类死缘。

24、为什么要惜福?

25、名词解释：善心死；不善心死；无记心死；解肢节苦。

26、解释“作善者从暗趣明”的涵义。

27、解释句义：

善不善心行相明了，不能随顺当断死心。

28、比较善心死、不善心死、无记心死三种死亡状态的异同。

29、了解有关死心的法义之后，我们应当如何为死做准备？

30、导致中有的因是什么？

31、说出中有的生处、身形、显色、行态和寿量。

32、解释：中有　生有　本有　死有

33、解释颂义：

为当本有形，此谓死以前，生刹那以后，同类净眼见。具业神通力，根全无障碍，不转为寻香。

34、说明胎生受生之相。

35、名词解释：结生。

36、薄福者和多福者于人间受生之际，显现的相有什么不同？

37、说明对地狱业作而增长的非律仪中有受生之相。

38、说明受生旁生乃至色界天等之相

39、说明湿生化生的受生之相。

十二缘起

1、由十二缘起门中思惟的目的是什么？

2、解释句义：

无明如非亲实等。

3、对于无明的体相，法称论师和无著论师分别如何承许？二者差

别何在？无明有哪些差别？

4、行具体有哪些差别？

5、解释因位识和果位识的体相以及二者的差别。

6、如何以无明为缘生行？如何以行为缘生识？

7、解释名色、六处以及二者的差别。

8、触的体相是什么？触有哪些差别？

9、受的体相是什么？受有哪些差别？如何由触缘生受？

10、爱有哪些？如何由受缘生爱？何种情况以受缘不生爱？爱有哪些差别？

11、取具体有哪些差别？

12、爱和取有什么差别？如何以爱缘生取？

13、解释“有”的涵义。

14、生、老、死的确切定义是什么？

15、十二支如何摄为四支？

16、辩答：

引和生这两重因果是为了显示有情一重受生因果，还是两重，如果是初者，那已经生起果位的识乃至于受后面再说生起爱等，不应道理。如果是第二，那后面一重因果当中缺少无明、行和因位识，前面因果当中缺少爱取有。

17、回答：

（1）能引所支中，何为所引？以何而引？如何而引？所引之义是什么？

（2）能生所生中，以何而生？何为所生？如何而生？

18、以十二有支配合能引所引能生所生的关系，解释：

（1）流转恶趣的缘起；（2）流转欲界善趣的缘起；

（3）流转上界的缘起。

19、如何把十二有支摄为烦恼、业、苦三道？

20、《稻秆经》当中如何把十二有支摄为四因？

21、能引者需要几世圆满成熟果报？

22、认识几世圆满之理后，对于我们实现离苦得乐有哪些方面的启示？比如希求即生往生净土，在十二缘起方面应当如何把握能引、能生的缘起，才能达成往生的目的？

23、为什么在对十二有支的思惟当中可以包括下、中、上三士的法类？

24、对于苦集和十二支流转的道理善巧了知之后如理串习，会产生哪些功德利益？

25、具体解释句义：

善见缘起，则能遮除缘前后际，及缘现在一切恶见。

26、解释十二缘起图。

27、学习十二缘起之后，谈谈你的体会。

28、中士道要求的意乐之量如何？

29、解释句义：

处于无常炽燃大火三地之中，如入火宅决欲超出。

30、出离意乐浮于表面，会有什么过患？

31、为何要把中士法类做为教授中心而修习？